Chef ACADEMY
LA GRANDE SCUOLA DI CUCINA
CON LIBRO E RICETTE FILMATE

Piano dell'opera

1. Antipasti freddi
2. Antipasti caldi
3. Primi piatti di pasta secca
4. Primi piatti di pasta fresca
5. Gnocchi e paste ripiene
6. Riso, farro, orzo e polenta
7. Zuppe e minestre
8. Pane, pizze, torte salate
9. Pesci di mare
10. Molluschi, crostacei e pesci d'acqua dolce
11. Carni bianche
12. Carni rosse e selvaggina
13. Verdure e contorni
14. Dolci lievitati, torte e crostate
15. Dolci al cucchiaio, semifreddi, gelati
16. Piccola pasticceria e cioccolato

IN QUESTO NUMERO

10. Molluschi, crostacei e pesci d'acqua dolce

DVD 1 — SCUOLA DI CUCINA

PREPARAZIONI E TECNICHE DI BASE
Tecniche di pulitura dei molluschi
Tecniche di pulitura dei crostacei
Tecniche di pulitura dei pesci di acqua dolce
Tecniche di lavorazione dei pesci di acqua dolce

MOLLUSCHI E FRUTTI DI MARE
Zuppa di vongole
Polpo affogato
Calamari ripieni alla griglia

CROSTACEI
Bisque di gamberi
Gamberoni al salto
Fritto di scampi

PESCI D'ACQUA DOLCE
Filetti di trota salmonata all'olio di arancia
Filetti di persico con spinaci all'aceto balsamico
Tranci di salmone alla griglia

STRUMENTI
Organizzarsi in cucina
Attrezzature per la preparazione e la cottura di molluschi e crostacei

MATERIA PRIMA
Molluschi, crostacei e pesci di acqua dolce

DVD 2 — CHEF IN CATTEDRA

LE RICETTE

Trota marinata tra erbe e fiori
Riccardo De Prà,
DOLADA,
Pieve d'Alpago (Belluno)

Totano ripieno di zucchine con patate e pomodorini
Antonio Dipino,
LA CARAVELLA,
Amalfi (Salerno)

Gamberi di Sanremo su passata di fagioli bianchi di Conio
Giacomo Ruffoni,
LA CONCHIGLIA,
Arma di Taggia (Imperia)

Anguilla caramellata con rapanello e cavolo verza
Davide Palluda,
ALL'ENOTECA, Canale (Cuneo)

Fritto misto alla veneziana
Riccardo De Prà,
DOLADA,
Pieve d'Alpago (Belluno)

Astice blu con verdurine glassate, pomodori alla vaniglia e salsa all'aceto
Antonino Cannavacciuolo,
VILLA CRESPI,
Orta San Giulio (Novara)

LIBRO

Nel libro sono riportate tutte le ricette eseguite nei due DVD Scuola di Cucina e Chef in cattedra. Inoltre ulteriori preparazioni sul tema sono consultabili nella sezione Altre Ricette.

CHEF MAESTRO

Lo chef maestro vi insegnerà passo passo le tecniche di base e svelerà trucchi, curiosità e squisite ricette.

la Repubblica L'espresso

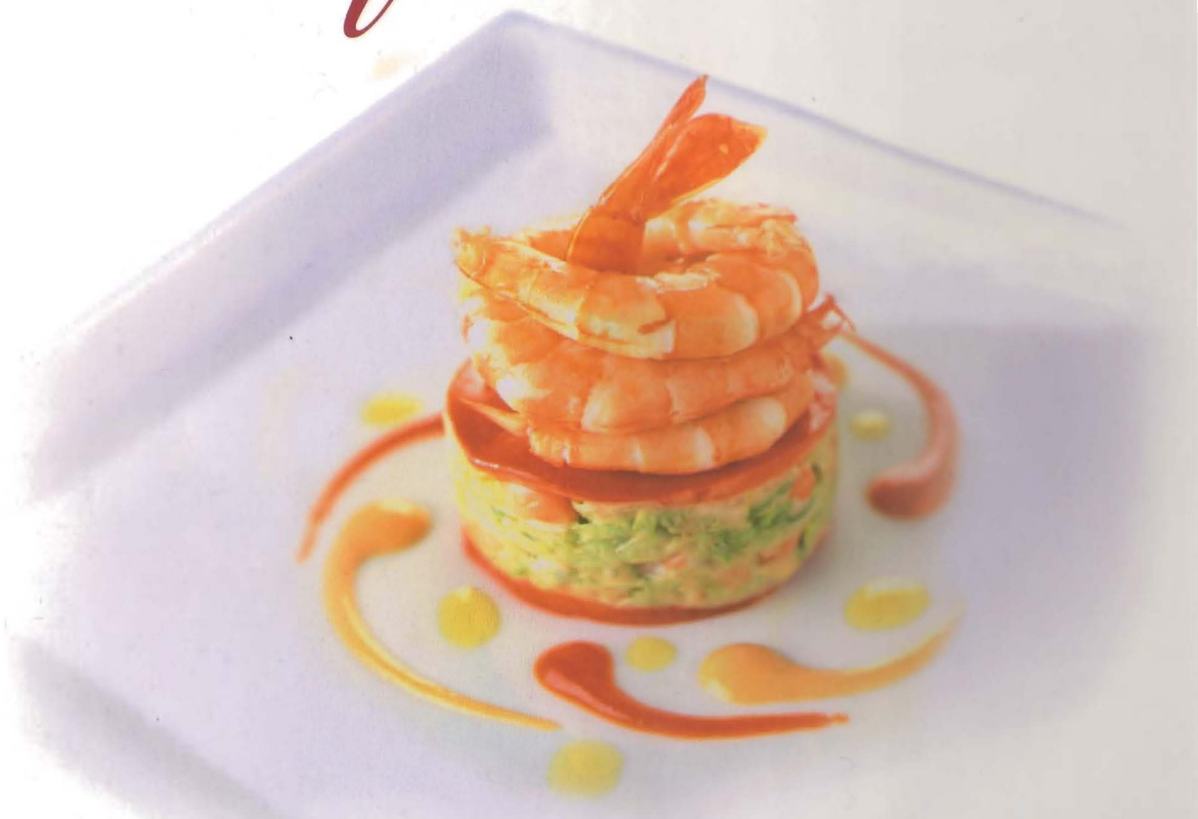
I CORSI DEL GRUPPO EDITORIALE L'ESPRESSO
Settimanale - N.33/2009 Anno II
Direttore Responsabile: Ezio Mauro
Gruppo Editoriale L'Espresso S.p.A.
Sede legale via Cristoforo Colombo 149 - 00147 Roma

Su licenza di E-ducation.it © 2009 E-ducation.it - Tutti i diritti riservati
Ogni violazione sarà perseguita a termini di legge

Da vendersi esclusivamente in abbinamento al numero in edicola de la Repubblica oppure de L'espresso.
Euro 12,90 + il prezzo di Repubblica oppure de L'espresso.

CHEF ACADEMY Molluschi, crostacei e pesci d'acqua dolce 10

Chef ACADEMY
LA GRANDE SCUOLA DI CUCINA
CON LIBRO E RICETTE FILMATE



10. Molluschi, crostacei e pesci d'acqua dolce

DVD 1
DVD 2
LIBRO
CHEF MAESTRO

I CORSI DI REPUBBLICA-L'ESPRESSO

Indice del volume

9 Molluschi, crostacei e pesci d'acqua dolce

11 Scuola di cucina

12 PREPARAZIONI E TECNICHE DI BASE
12 **Tecniche di pulitura dei molluschi**
15 **Tecniche di pulitura dei crostacei**
18 **Tecniche di pulitura e lavorazione dei pesci d'acqua dolce**

24 MOLLUSCHI E FRUTTI DI MARE
24 • Zuppa di vongole
28 • Polpo affogato
30 • Calamari ripieni alla griglia

33 CROSTACEI
33 • Bisque di gamberi
36 • Gamberoni al salto
38 • Fritto di scampi

40 PESCI D'ACQUA DOLCE
40 • Filetti di trota salmonata all'olio di arancia
43 • Filetti di persico con spinaci all'aceto balsamico
46 • Tranci di salmone alla griglia

48 ALTRE RICETTE

56 STRUMENTI
56 **Attrezzature per la preparazione e la cottura di molluschi e crostacei**

58 MATERIA PRIMA
58 **Varietà e qualità**
58 **Tipologie di molluschi, crostacei e pesci d'acqua dolce**

66 L'ARTE DI PRESENTARE
66 **Come presentare un menu di pesce**

69 Chef in cattedra le ricette

70 **Trota marinata tra erbe e fiori**
Riccardo De Prà, DOLADA, Pieve d'Alpago (Belluno)
74 **Totano ripieno di zucchine con patate e pomodorini**
Antonio Dipino, LA CARAVELLA, Amalfi (Salerno)
78 **Gamberi di Sanremo su passata di fagioli bianchi di Conio**
Giacomo Ruffoni, LA CONCHIGLIA, Arma di Taggia (Imperia)
82 **Anguilla caramellata con rapanello e cavolo verza**
Davide Palluda, ALL'ENOTECA, Canale (Cuneo)
86 **Fritto misto alla veneziana**
Riccardo De Prà, DOLADA, Pieve d'Alpago (Belluno)
90 **Astice blu con verdurine glassate, pomodori alla vaniglia e salsa all'aceto**
Antonino Cannavacciuolo, VILLA CRESPI, Orta San Giulio (Novara)

Molluschi, crostacei e pesci d'acqua dolce

Molluschi e crostacei sono presenti nell'alimentazione umana fin dalla preistoria: stabilmente abbarbicati sugli scogli o trasportati dalle onde sulle rive, potevano infatti essere facilmente raccolti o pescati da bambini e anziani.
Tuttavia, il loro consumo ha sempre trovato un freno nella loro estrema deperibilità: questo almeno fino a che non si sono sviluppate tecniche adeguate che, soprattutto per alcune specie, ne hanno consentito la conservazione.
Greci e Romani ne erano ghiotti: in particolar modo i Romani avevano una predilezione verso **mitili**, **gamberi** e **aragoste**, che venivano considerati – oltre che squisiti – anche cibi afrodisiaci (ricette dettagliate sulla preparazione dell'astice si possono trovare a partire dal I secolo d.C.).

Attualmente, uno dei motivi del loro successo è la possibilità di **venire consumati crudi**, come nel caso delle **ostriche**, dei **ricci**, delle **cozze** o delle **capesante**; di richiedere **brevi tempi di cottura**, sufficienti a esaltare la naturale sapidità delle carni e infine di prestarsi a una **grande varietà di preparazioni**, come quelle a "guazzetto", in cui la loro acqua di cottura può venire riutilizzata per arricchire il sapore di pasta e risotti. Soprattutto i molluschi cefalopodi, come il **totano** e il **calamaro**, si caratterizzano per la loro versatilità: possono essere infatti cucinati alla griglia, ripieni, fritti o addirittura bolliti al naturale.
Inoltre, alimentaristi e nutrizionisti hanno messo ultimamente in evidenza l'alto contenuto di vitamine e l'alto grado di assimilabilità dei sali minerali di questi alimenti (calcio, fosforo, rame, zinco, fluoro e, soprattutto, ferro), che rimangono comunque poveri di calorie e proteine e contengono circa l'80% di acidi grassi insaturi, tra cui gli **Omega-3**, essenziali per l'azione antiossidante e per gli effetti positivi sulla circolazione sanguigna e sul cuore.

Caratterizzati da un profumo più delicato e con carni più dolci rispetto a quelli di mare, sono molto apprezzati anche i crostacei di **acqua dolce**, in particolare **granchi** e **gamberi di fiume**. Si usa cucinarli nella maniera più semplice possibile, quindi grigliati, al vapore, bolliti, ma possono essere anche impiegati in preparazioni molto particolari.
Per quanto riguarda il **pesce di fiume** o di lago, questo differisce profondamente, in alcune preparazioni, rispetto a quello di mare: non sono rari i casi nei quali si preferisce impiegarlo per brodetti, cotture in umido o brasate, così da riuscire a insaporire maggiormente la carne, senza tuttavia renderla stopposa.
Infine, quando impiegato nelle preparazioni a freddo, garantisce la buona riuscita di spume o mousse servite al naturale oppure in gelatina, guarnite con verdure.

Scuola di cucina

PREPARAZIONI E TECNICHE DI BASE

Tecniche di pulitura dei molluschi

Cozze, vongole, calamari e frutti di mare in genere, prima della cottura vanno trattati con molta attenzione. Poiché filtrano l'acqua del mare in cui vivono, è importante pulirli bene dalla sabbia e dalle impurità.

Solitamente le **vongole** vengono vendute vive, all'interno di sacchetti di rete di plastica contraddistinti da una visibile etichetta che riporta luogo di origine, peso, data di raccolta. Anche se apparentemente sembrano non contenere sabbia, in realtà ne sono piene e quindi devono essere spurgate.

- Per pulirle a dovere, vanno immerse in acqua fredda e sale grosso per un paio di ore: questo trattamento farà loro espellere la sabbia che ancora trattengono (foto 1).
- Dopo l'ammollo, vanno risciacquate più volte.
- Le vongole con il guscio rotto o con le valve semiaperte che non si richiudono picchettandoci sopra vanno scartate.

1

Anche per le **cozze** si procede per prima cosa con una pulizia manuale.

- Innanzitutto va eliminato il **filamento** (bisso) che fuoriesce dal guscio. Quindi vanno pulite grattando l'esterno del guscio con una paglietta di ferro nuova, di quelle usate di solito per pulire le stoviglie,

2

3

4

5

oppure con una spazzola apposita o con un coltellino (foto 2).

- Infine, vanno lavate accuratamente sotto l'acqua corrente continuando a sfregarle con la paglietta, per eliminare tutta la sabbia residua.
- A questo punto, mettere le cozze in acqua fredda con poco sale grosso e lasciarle in acqua per due ore circa, prima di procedere alla cottura.

Per i **calamari**, i **totani** e le **seppie**, che vanno puliti allo stesso modo, l'operazione è un po' più complessa. Per prima cosa serve l'aiuto di un **coltello** e di un **tagliere**. Per pulirsi e disinfettarsi le mani durante le fasi della lavorazione e per togliere dalle dita l'odore del pesce, è utile avere a disposizione **mezzo limone**. Il sapone, infatti, potrebbe trasferire il suo sapore al pesce compromettendone il gusto.

- Con una mano tenere fermo sul piano di lavoro il calamaro o altro mollusco e con l'altra estrarre la testa (foto 3).
- Inserendo due dita nella sacca ventrale, asportare le interiora (nel caso delle seppie far attenzione a non rompere la vescica con il "nero", se la si vuole utilizzare per qualche preparazione) e quindi sfilare quella specie di osso, semitrasparente e a forma di fuso, che corre lungo tutta la parte posteriore del mollusco. Si deve fare attenzione a che l'osso venga estratto intero, altrimenti ne vanno ricercati e recuperati tutti i frammenti (foto 4).
- A questo punto si può decidere se togliere o meno le "ali" laterali del calamaro. L'operazione può essere eseguita sia per mezzo di un coltello, sia con le mani. In questo caso, iniziare a scalzare con le dita la pelle del calamaro nel punto di congiunzione di una delle "ali" con il corpo e tirarla via (la pelle cederà facilmente) asportandola completamente (foto 5).
- Quindi, appoggiando il corpo del calamaro sul piano di lavoro, premerlo delicatamente con le dita di una mano partendo dalla parte della coda verso l'esterno, per togliere le ultime interiora e la parte gelatinosa

✱ Le cozze con il guscio rotto vanno subito eliminate, così come vanno eliminate quelle aperte prima della cottura e quelle che, dopo la cottura, saranno rimaste chiuse.

6

7

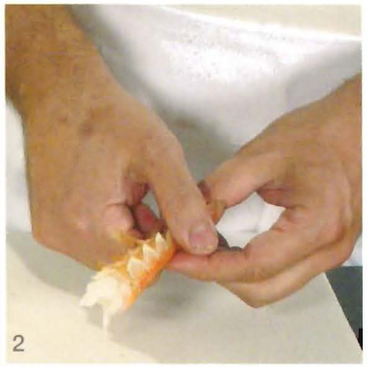
8

9

ancora presente nella cavità addominale. Talvolta, essendo il calamaro un animale predatore, al suo interno possono essere presenti pesciolini, che vanno comunque eliminati (foto 6). Terminata la pulitura dell'addome, sciacquarlo accuratamente sotto l'acqua corrente.

- Per pulire la testa (rimossa all'inizio della lavorazione), invece, per prima cosa eliminare l'apparato boccale, composto da una specie di dente o "rostro" posto nella parte inferiore della testa. Il rostro può essere rimosso tirando indietro i tentacoli, afferrandolo da sotto con tre dita della mano e strappandolo dalla sua sede (foto 7).
- Quindi, con un coltello, terminare la pulizia eliminando direttamente la parte degli occhi tagliandola e asportandola (foto 8).
- Il calamaro risulterà quindi diviso in due parti distinte: quella della testa, con i tentacoli, che potrà essere utilizzata per la preparazione del ripieno oppure di salse e sughi, e la parte addominale, o "ombrello", che può essere utilizzata per farla ripiena o fritta, una volta tagliata ad anelli (foto 9).

1


2

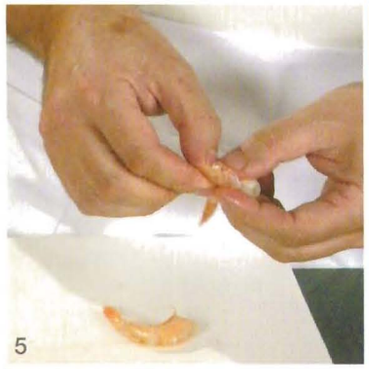
3

Tecniche di pulitura dei crostacei

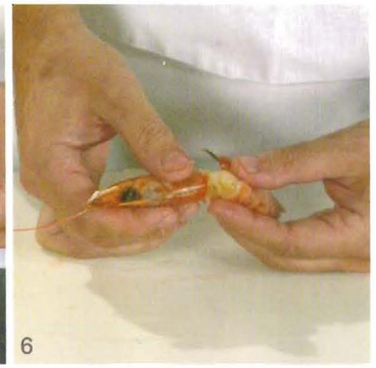
Il metodo per pulire i crostacei, ad esempio **scampi**, **gamberi**, **gamberetti**, è sostanzialmente sempre lo stesso.

- Prendere il crostaceo (ad esempio uno scampo), privarlo della testa semplicemente togliendola con le mani e sfilare il filamento nero (il tubo digerente) che fuoriesce dalla parte ventrale dello scampo (foto 1).
- Trattenendo con una mano la coda dello scampo, premere leggermente con le dita dell'altra mano i lati della sua corazza, ovvero il carapace (foto 2).
- Rompere il carapace in più punti. Sempre premendo delicatamente con le dita dalla parte della coda, liberare quindi la polpa dell'addome dalle scaglie del carapace, magari aiutandosi con un coltello (foto 3).
- Per pulire il gamberetto procedere come per lo scampo, togliendo prima la testa, poi tendendo la parte dell'addome e aprendo il carapace dalla parte della pancia (foto 4).
- Quindi, premendo leggermente con due dita sotto la coda, procedere a liberare completamente l'addome dalle scaglie del carapace (foto 5).

4



5



6

7

● Lo stesso procedimento adottato per il gamberetto può essere adottato anche per il gambero, che dopo essere stato privato della testa, può essere pulito partendo dalla sua parte ventrale togliendo prima le zampe e quindi, sempre premendo con due dita sulla coda, le scaglie del carapace (foto 6 e 7).

Un discorso a parte va fatto per il **granchio**, la cui corazza estremamente dura rende un po' più complesse le operazioni per la sua pulizia.

● Girare il granchio sulla schiena, in modo che offra la sua parte addominale. Con il dorso di un coltello robusto e resistente assestare un colpo deciso sull'addome del granchio. Dopodiché, girando il coltello dalla parte della lama, sarà possibile incidere completamente il carapace dividendo il granchio a metà (foto 8 e 9).

● Quindi procedere a liberare dalle zampe, dalle chele e dai resti della corazza, con molta pazienza, la piccola quantità di polpa presente nell'addome. Altra zona dove è possibile trovare altra polpa particolarmente gustosa (soprattutto negli **astici**) sono le chele: per frantumarle servirsi dell'apposita pinza o di uno schiaccianoci (foto 10).

8

9

10

1

2

3

Tecniche di pulitura e lavorazione dei pesci d'acqua dolce

I pesci di fiume/lago, come la **trota**, il **persico**, il **luccio**, possiedono generalmente una forma allungata e sono facilmente reperibili – anche se non vengono pescati direttamente – nelle pescherie e nei supermercati. Anch'essi, come accade per i pesci di mare, devono essere puliti prima di essere utilizzati in cucina.
Il procedimento è simile per tutti i pesci: **squamare, eviscerare, spinare** e, se occorre, **sfilettare**.

- Il primo passo da compiere è **squamare** il pesce: utilizzare un coltello passando più volte, delicatamente, la lama sulla pelle del pesce (dalla coda verso la testa) per eliminare tutte le piccole squame che ne rivestono il corpo. Pulire e asciugare con un foglio di carta sia il pesce che il piano di lavoro (foto 1).
- A questo punto, si può **eviscerare** il pesce utilizzando un paio di forbici oppure un coltello ben affilato. In entrambi i casi, procedere tagliando il ventre del pesce iniziando dalla parte finale della pancia e risalendo, fermandosi all'altezza delle pinne poste all'attaccatura della testa; non oltre perché altrimenti il pesce si sformerebbe (foto 2).
- Con le dita di una mano (se non si vuole lavorare a mani nude si possono usare i guanti oppure un cucchiaio) rimuovere le viscere e la vescica natatoria, tenendo con l'altra mano il pesce in posizione verticale e procedendo all'estrazione dall'alto verso il basso, con attenzione (foto 3).
- Sciacquare il pesce sotto l'acqua fredda corrente ed eliminare gli ultimi resti, sempre scorrendo con le dita all'interno della cavità addominale.

- **Spinare** il pesce è il passaggio successivo. Con una lama affilata procedere a effettuare un taglio in diagonale lungo tutta la linea della testa, subito dopo le branchie, su un lato (foto 4).
- Quindi, se si decide di **eliminare le pinne**, tagliare con le forbici prima quelle dorsali, poi le laterali, infine quelle ventrali (foto 5).
- Tenere ben saldo con una mano il pesce, reggendolo dalla parte della coda, e con un coltello a lama flessibile tagliarne il dorso lungo la spina. Dopodiché aprire un varco tra le lische inserendo in profondità la lama del coltello: appoggiarla alla spina e tagliare in direzione della testa, liberando così una parte della carne del fianco (foto 6).
- Ruotare il pesce e ripetere l'operazione muovendo la lama questa volta verso la coda, fino a staccare completamente un fianco del pesce, ottenendo così un **primo filetto** (foto 7).

* Le operazioni di eviscerazione dovrebbero essere eseguite fuori dal lavello in quanto le viscere potrebbero intasarne il tubo di scarico. Il lavaggio del pesce dovrebbe quindi avvenire solo dopo che esso è stato eviscerato sul piano di lavoro e le interiora totalmente rimosse.

4

5

6

7

8

9

- Girare il pesce dall'altro lato e ripetere l'intera operazione: taglio diagonale dietro la testa, lama del coltello aderente alla colonna vertebrale, taglio verso la coda, liberazione del **secondo filetto** (foto 8).
- Eliminare le eventuali **piccole lische** rimaste nella carne con l'aiuto dell'apposita pinzetta, individuandole passando delicatamente i polpastrelli delle dita sulla superficie del filetto (foto 9).

Qualora si volesse ottenere un filetto pulito della pelle, sempre utilizzando il solito coltello dalla lama flessibile, è possibile operare come segue.

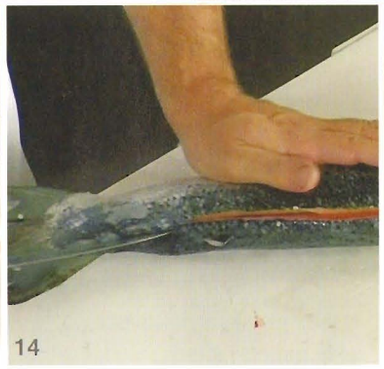
- Adagiare il filetto sul piano di lavoro con la parte della pelle a contatto con il piano.
- Trattenere la parte posteriore del filetto con una mano. Partendo dalla parte della coda, inserire la lama del coltello fra la pelle e la carne e, tenendola sempre ben aderente al piano di lavoro, procedere tagliando tutto il filetto verso la testa, spostando via via la mano per trattenere

10

11

12

13


14

15

la carne al suo posto (foto 10). Quando si deve lavorare un pesce già eviscerato di grandi proporzioni, come ad esempio un salmone, le operazioni da effettuare sono le seguenti.

- La prima azione da compiere è quella di **decapitare** il pesce. Con un coltello affilato, robusto e pesante, incidere la carne subito dietro la testa e quindi tagliare con forza, separando così la testa dal resto del corpo. Metterla quindi da parte per utilizzarla eventualmente per altre preparazioni (foto 11).
- Eliminare tutte le pinne tagliandole con delle forbici robuste (foto 12).
- Dal corpo del pesce ricavare una serie di **tranci** di 2-3 centimetri di spessore; delle vere e proprie "bistecche" che potranno essere poi cotte alla griglia, al forno, in padella (foto 13).
- Qualora si volesse invece ricavare un grosso **filetto**, tenere ben saldo con una mano il pesce e con un coltello a lama flessibile e ben affilato tagliare la schiena lungo la spina dorsale, arrivando fino alla coda (foto 14).
- Dopodiché, inserendo la lama nella carne dalla parte della schiena, cercare di uscire dall'altra parte, aprendo un varco nel corpo del pesce: appoggiare la lama alla spina dorsale e tagliare in direzione della testa, liberando così una parte della carne del fianco (foto 15).

✱ **Molto ricca di fibre grasse e colloidali, la testa del salmone è ideale per la preparazione della gelatina di pesce. Inoltre le guance del salmone – ma in generale di tutti i grossi pesci – risultano un boccone prelibato, una volta bollite.**

16

17

- Voltando il coltello ripetere l'operazione muovendo la lama questa volta verso la coda, fino a staccare completamente un fianco del pesce, ottenendo così un **primo filetto** (foto 16 e 17).
- Girare il pesce dall'altro lato e ripetere l'intera operazione: questa volta però, non disponendo della testa per avere una presa sicura, iniziare dalla coda (trattenuta con una mano) inserendo subito dopo di essa la lama del coltello tenendola aderente alla colonna vertebrale; tagliare dirigendosi verso la testa, liberando così il **secondo filetto** (foto 18).
- Durante il taglio cercare di escludere dall'azione della lama la zona della pancia, che può essere grassa e non gradita al gusto. Spinare e rifilare comunque le eventuali zone più grasse che fossero rimaste dopo il taglio dei filetti (foto 19).
- Il filetto può essere a sua volta **scaloppato**, cioè tagliato, a partire dalla coda, a fettine sottili e parallele, prive di pelle, da marinare o preparare come carpaccio (foto 20).

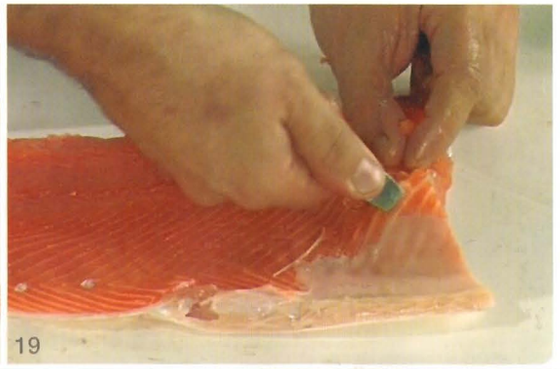
Anche in questo caso, qualora si volesse ottenere direttamente il filetto pulito della pelle, sempre utilizzando il solito coltello dalla lama flessibile, è possibile eseguire le seguenti operazioni.

- Adagiare il filetto sul piano di lavoro con la parte della pelle a contatto con il piano.
- Trattenere la parte posteriore del filetto con una mano.
- Partendo dalla parte della coda, inserire la lama del coltello fra la pelle e la carne e, tenendola sempre ben aderente al piano di lavoro, procedere tagliando tutto il filetto verso la testa, spostando via via la mano per trattenere la carne al suo posto (foto 21).
- Rifilare i filetti con il coltello togliendo le parti più scure e grasse ed eventualmente togliere con l'aiuto della pinzetta le piccole spine che potrebbero esservi rimaste (foto 22).

Quindi da un pesce di grandi dimensioni si possono ricavare senza troppa fatica **tranci**, **filetti** e **scaloppe** (foto 23).

* Prestare sempre molta attenzione alle spine che potrebbero essere rimaste nella carne, indipendentemente dal tipo di taglio. Individuarle sempre tutte e quindi toglierle con l'aiuto dell'apposita pinzetta.

18


19

20

21

22

23

MOLLUSCHI E FRUTTI DI MARE

Molluschi quali cozze, vongole, fasolari, devono essere "aperti" al vapore prima di procedere alla loro cottura.
Dopo aver pulito i bivalvi e averli fatti aprire, metterli in un pentolone con acqua e coprire con un coperchio. La cottura avviene più o meno in 6 minuti. È buona norma scuotere la pentola di tanto in tanto.
Al termine, scolare le conchiglie, eliminare quelle che non si sono aperte, filtrare il liquido di cottura e conservarlo per ulteriori preparazioni. Eventualmente, si può procedere insaporendo il fondo di cottura con aromi e un po' di vino caldo.

La **gratinatura** dei frutti di mare, in genere, viene utilizzata nella preparazione di antipasti.
In questo tipo di preparazione si lascia ciascun mollusco all'interno di una mezza valva, buttando via quella vuota. Nella valva col mollusco si unisce un preparato a base di aglio, prezzemolo, pangrattato e si passa sotto il grill per 3 minuti circa.

I bivalvi sono generalmente molto apprezzati anche cucinati sotto forma di zuppa. Quella che segue è una ricetta "di tradizione", che rappresenta una valida alternativa all'usuale spaghetto con le vongole.

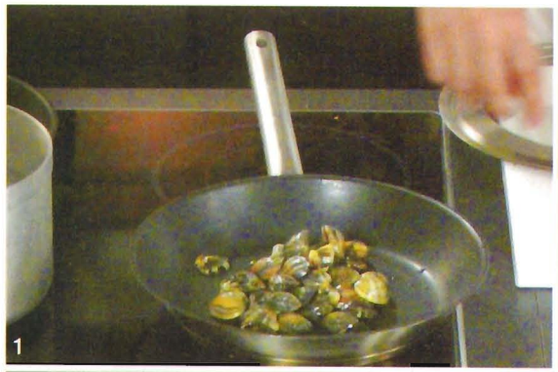
* I bivalvi sono molluschi la cui conchiglia è formata da due parti, dette valve, unite da una cerniera mobile.

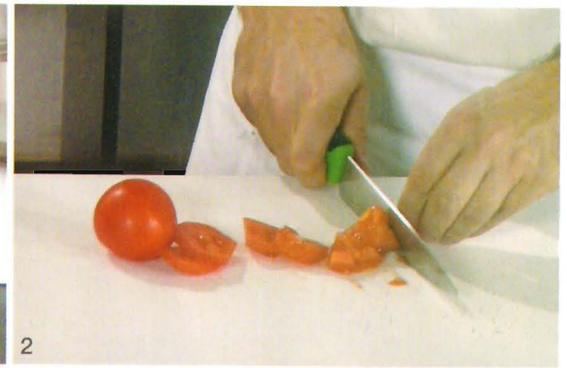
Zuppa di vongole
Ingredienti per 4 persone

2,5 kg di vongole veraci
1 l di brodo di pesce (o brodo vegetale)
300 g di pomodori freschi e maturi
1,5 dl di olio extravergine di oliva
3 spicchi di aglio
1 peperoncino piccante
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
0,5 dl di vino bianco
8 fette di pane tostato
sale
pepe

Zuppa di vongole

- Far spurgare le vongole in acqua e sale grosso per 2 ore. Quindi, nel caso rilascino ancora residui di sabbia, sciacquarle più volte in acqua corrente. Scartare subito quelle con il guscio rotto.


1


2

3

- Per farle aprire, metterle in una padella sul fuoco, coprendola con il coperchio, alzando al massimo la fiamma e senza aggiungere nulla d'altro (foto 1).
- Mentre le vongole si aprono per effetto del calore, tagliare a pezzetti dei pomodori freschi maturi. In alternativa si possono utilizzare anche pomodori pelati o passata di pomodori (foto 2).
- Quando le vongole saranno tutte aperte, togliere dal fuoco controllando ancora che non ci siano gusci chiusi. Togliere e gettare quelli che eventualmente non si fossero aperti (foto 3).

4

- Soffriggere uno spicchio d'aglio in camicia e un peperoncino in una seconda padella con olio extravergine di oliva. Appena l'aglio sarà imbiondito, estrarlo dalla padella insieme al peperoncino con una schiumarola (foto 4).
- Versare nella padella i pomodori precedentemente tagliati, scottarli bene e bagnare con il vino bianco aggiustando di pepe e di sale, quest'ultimo in minima quantità, data la sapidità delle vongole (foto 5).
- A questo punto, dopo averne filtrata l'acqua nel caso si fossero trovate ancora sabbia o impurità, aggiungere le vongole, coprire la pentola con il coperchio e, non appena si formerà il vapore di cottura, aggiungere del brodo (di pesce o vegetale) e lasciare cuocere ancora (foto 6).
- Preparare nel frattempo il piatto da portata. Disporvi le fette di pane abbrustolito (due per ciascun commensale) e passarvi un filo d'olio e dell'aglio per insaporirle (foto 7).
- Impiattare la zuppa iniziando dalle vongole, che andranno adagiate sulle fette di pane, quindi irrorare il tutto con il liquido di cottura, aggiungere una spolverata di prezzemolo tritato e una macinata di pepe nero (foto 8).

5

6

7

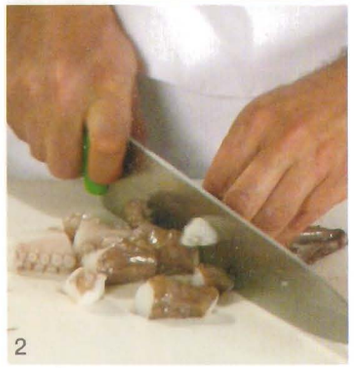
8

Polpo affogato
Ingredienti per 4 persone
1 polpo fresco di circa 1,5 kg
2 spicchi di aglio
1 dl di vino bianco
1 mazzetto di aromi (aneto, alloro, rosmarino, timo, salvia)
1 spicchio di limone senza scorza
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
sale
pepe in grani

Polpo affogato

Riguardo alla cottura del **polpo** convivono due scuole di pensiero distinte: la prima prevede che il polpo cuocia nella sua acqua, cioè venga preparato, condito, messo in pentola e cotto senza nient'altro che i liquidi da lui stesso rilasciati durante la cottura.
La seconda, più semplice, prevede invece che il polpo venga immerso in una pentola con acqua fredda salata, che sarà quindi portata a ebollizione per la cottura. Durante la prima fase di riscaldamento, fino ai 50°C, il calore modificherà alcune sostanze presenti all'interno del polpo (ad esempio il collagene), che verranno rilasciate rendendo tenera la carne.
Entrambe le teorie sono corrette e quindi l'utilizzo dell'una o dell'altra tecnica dipende dal tipo di preparazione che si vuole realizzare.

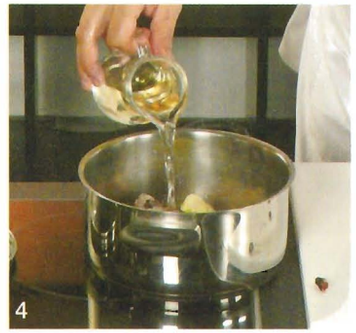
1


2

- Iniziare a pulire il polpo (se fosse congelato, toglierlo dal congelatore qualche tempo prima e tenerlo in frigorifero il tempo necessario allo scongelamento; quindi trattarlo come un polpo fresco). Per prima cosa tagliare loro la parte superiore (la testa o "ombrello"); quindi sezionarli ciascuno in due metà. Premendo da dietro con i pollici, spingere fino a far fuoriuscire il "rostro", una sorta di dente duro e coriaceo, che verrà tolto e gettato via (foto 1).
- Quindi dividere le parti lungo i tentacoli e tagliare il tutto a tocchetti più o meno grandi (foto 2).
- La parte della testa e dell'"ombrello", dovrà essere rivoltata per essere mondata dalle eventuali impurità. Quindi dovrà essere eliminata, asportandola con un coltello, la parte terminale dell'"ombrello", e il rimanente verrà tagliato a pezzetti (foto 3).

3

- In una pentola capace mettere tutti i pezzi del polpo, il limone (che potrà anche essere leggermente spremuto sul polpo), il pepe in grani, il vino bianco, pochissimo sale e il mazzetto di erbe aromatiche legato con dello spago da cucina (foto 4).
- In ultimo aggiungere acqua fredda fino a ricoprire completamente il polpo, mettere sul fuoco vivace e lasciare cuocere, a pentola coperta, per circa 45-50 minuti (foto 5).
- A cottura ultimata togliere il mazzetto aromatico e prepararsi a impiattare. Recuperare il polpo e posizionarlo al centro del piatto da portata (foto 6).
- Servire condito con un filo di olio extravergine di oliva a crudo e una spolverata di prezzemolo (foto 7).


4

5

6

7

✱ Il polpo adatto per la cottura "affogata", anche se di piccola taglia, deve sempre avere due file di ventose per ciascun tentacolo. Non deve quindi essere confuso con il moscardino, che possiede una sola fila di ventose. Per la corretta riuscita di questa preparazione non devono quindi essere utilizzati altri generi di polpo.

✱ La COTTURA AFFOGATA del pesce d'acqua dolce, in generale, viene eseguita in poco liquido aromatizzato. Il pesce viene immerso nel liquido a una temperatura intorno agli 80°C, quindi in ebollizione.
La ricetta base viene spesso variata secondo gusto e necessità.

Calamari ripieni alla griglia
Ingredienti per 4 persone

1 kg di calamari già puliti
1 dl di olio
2 spicchi di aglio
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
3 acciughine
4 cucchiai di pangrattato
1 cucchiaino di origano secco
sale
pepe

Calamari ripieni alla griglia

I molluschi possono essere preparati anche alla griglia, con o senza ripieno.
Talvolta, prima di essere grigliati, vengono tenuti in una marinata. Per quanto riguarda le modalità di cottura, le regole da applicare sono le stesse valide per qualsiasi pesce.

- Prendere i calamari, già puliti, spellati, lavati in precedenza e con le teste e i tentacoli già separati dal resto del corpo (la "sacca"). Togliere i "rostri" da ciascuna testa (vedi p. 14) e quindi tagliare via gli occhi con l'aiuto di un coltello ben affilato (foto 1).

1

* Durante la fase di pulitura dei calamari, prestare particolare attenzione a non forare o lacerare la "sacca", perché poi, durante la cottura, i succhi del calamaro e il ripieno potrebbero fuoriuscire compromettendo la riuscita della preparazione.

2

3

4

- Unire alle teste e ai tentacoli le acciughe, il prezzemolo tritato e, dopo averlo schiacciato, uno spicchio di aglio (foto 2).
- Tritare il tutto al coltello. Unire il pangrattato e mescolare utilizzando un cucchiaio. Aggiustare il sapore aggiungendo un po' di pepe e pochissimo sale, in quanto il composto contiene le acciughe, già salate per loro natura (foto 3).
- Aiutandosi con il cucchiaio e con le dita riempire ciascuna "sacca" con il composto per non più di due terzi delle sua capienza (foto 4).
- Chiudere la bocca della "sacca" con uno spiedino di legno per evi-

5

6

7

tare che il contenuto fuoriesca durante la cottura. La lunghezza dello spiedino aiuterà a non bruciarsi durante la manipolazione dei calamari sulla griglia rovente (foto 5).

- Ungere i calamari con un filo di olio extravergine di oliva massaggiandoli per diffondere uniformemente l'olio e appoggiare i calamari sulla griglia (già scaldata al massimo). Saranno sufficienti 4 o 5 minuti di cottura per ogni lato. Se i calamari sono effettivamente freschi, acquistano morbidezza mano a mano che si cuociono. Se, invece, non sono freschi, tendono a ritirarsi e a indurirsi (foto 6).
- Girare i calamari dall'altro lato per ancora 4-5 minuti, fino al completamento della cottura (foto 7).
- Impiattare aggiungendo una spolverata di prezzemolo e un filo d'olio a crudo (foto 8).

8

Bisque di gamberi

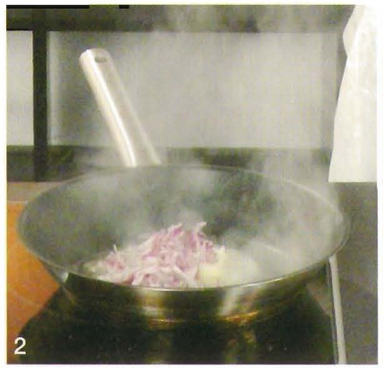
Le teste dei gamberi e i loro carapaci possono essere utilizzati, oltre che per un fumetto, per la *bisque* di gamberi: una salsa molto saporita utilizzata per condire e aromatizzare i crostacei, che nasce dall'unione di parti "povere" scartate, verdure e acqua.

- Iniziare pulendo i gamberi (vedi p. 15), mettendo da parte i carapaci, e nel frattempo scaldare una padella sul fuoco (foto 1).

1

Bisque di gamberi
Ingredienti per 4 persone

40 gamberi
60 g di burro
5 dl di panna
2 l di acqua fredda (oppure di fumetto di pesce)
1 bicchierino di cognac
1 cucchiaio di farina
1 carota
1 cipolla
qualche rametto di timo
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
sale
pepe


2

3

4

✱

Qualora la preparazione avvenga su una fiamma, può accadere che i vapori del cognac si incendino. In questo caso, senza perdere la calma, basterà spostare la padella togliendola momentaneamente dal fuoco e lasciarla raffreddare. Le fiamme si spegneranno subito e la cottura potrà quindi riprendere tranquillamente, una volta riposizionata la padella sul fuoco.

- Aggiungervi il burro e rosolarvi la carota, la cipolla e il timo tritati finemente. Mescolare velocemente (foto 2).
- Unire le teste, i carapaci e i gamberi interi. Tenere da parte le code pulite (foto 3).
- Rosolare bene i gamberi interi e i carapaci (ma è possibile aggiungere anche gli scarti di altri crostacei) e dopo 4-5 minuti di cottura sfumare col cognac lasciandolo evaporare. Continuare a girare di tanto in tanto. Unire circa 2 litri di acqua fredda (o di fumetto di pesce). Cuocere il tutto a fuoco vivace fino al bollore e regolare di sale (poco perché i crostacei sono già sapidi) e di pepe (foto 4).
- Cuocere in leggera sobbollizione per circa 1 ora e mezzo-2 ore, fino a che l'acqua non si sarà ritirata quasi completamente. Togliere dal fuoco e quindi passare il tutto al passaverdura utilizzando un disco a fori stretti. Ripulire con un cucchiaio il fondo del passaverdure, perché è lì che si concentra la maggior parte della polpa dei gamberi (foto 5).
- Aggiungere la panna e la farina stemperando il tutto a freddo (quindi lontano dal fuoco) con una frusta (foto 6).
- Rimettere la salsa sul fuoco, che deve però essere basso per non correre il rischio di bruciarla. Continuare a girare con la frusta; la salsa si restringerà in fretta grazie alla farina aggiunta.
- Prendere un piatto da portata e adagiare un po' di salsa a specchio sul fondo; posizionare le code dei gamberi al centro e ricoprirle con altra salsa. Una spruzzata di prezzemolo tritato e un giro di pepe al mulinello. Il piatto è pronto (foto 7).

5

6

7

Questo libro è stato scannerizzato da Gio di Luglio per
www.il-journal-italien.blogspot.com

Gamberoni al salto
Ingredienti per 4 persone

12 gamberoni
4 spicchi di aglio in camicia
6 foglie di alloro
120 g di burro
1 dl di olio extravergine di oliva
1 pizzico di prezzemolo tritato
pepe bianco

Gamberoni al salto

- In una padella sul fuoco insaporire un filo d'olio con gli spicchi di aglio e le foglie di alloro. Girare per qualche istante in modo che l'olio incorpori gli aromi, quindi togliere, con un cucchiaio, sia l'alloro che l'aglio (foto 1).
- Aggiungere i gamberoni interi e, sempre muovendoli nella teglia, lasciarli cuocere 2 minuti per lato a fuoco abbastanza vivace (foto 2).
- Sciogliere, nella stessa padella, metà del burro (non deve prendere colore) e saltarvi i gamberoni aggiungendo una generosa spolverata di pepe bianco. Durante questa fase della preparazione i gamberoni acquistano un bel colore rosso fuoco (foto 3).
- Togliere la padelia dal fuoco e impiattare i gamberoni nel piatto da portata (foto 4).
- Far sciogliere l'altra metà del burro nella padella (fuori dal fuoco) ancora calda e, una volta fuso, versarlo sopra i gamberoni (foto 5).
- Aggiungere un pizzico di pepe bianco, una spruzzata di prezzemolo tritato e portare in tavola (foto 6).

Fritto di scampi
Ingredienti per 4 persone

24 scampi
2 uova
150 g di pangrattato
1 pizzico di paprika dolce
succo di 1 limone
farina per la panatura
olio per la frittura
1 pomodoro (per la guarnizione)

Fritto di scampi

- Pulire gli scampi (vedi p. 15) eliminando prima le teste, poi il carapace, quindi sgusciare le code ed eliminare il filamento nero al loro interno; nel frattempo mettere a scaldare sul fuoco una padella con dell'olio.
- Sbattere le uova in una terrina (foto 1).
- In una seconda terrina spremere un limone per ricavarne tutto il succo e mettervi a marinare, per pochi secondi, le code degli scampi (foto 2).
- Nel frattempo aggiungere un pizzico di paprika all'uovo e mescolare bene con una frusta (foto 3).
- Passare le code degli scampi nella farina, quindi nell'uovo e infine nel pangrattato, facendo attenzione che la panatura aderisca bene su tutta la superficie di ciascuna coda (foto 4).
- Controllare la temperatura dell'olio con uno spiedino di legno e, non appena l'olio avrà raggiunto la temperatura necessaria, tuffare le code nell'olio bollente girandole solo quando avranno preso colore e cuocerle ancora per non più di 2 minuti (foto 5).
- Intanto tagliare a fettine un pomodoro per la guarnizione e disporlo sul piatto da portata (foto 6).
- Recuperare gli scampi con una schiumarola cercando di scolarli il più possibile dall'olio in eccesso e disporli sul piatto da portata accanto alle fettine di pomodoro. Portare subito in tavola (il fritto va mangiato ben caldo) magari dotando ciascun piatto di un bastoncino di legno per infilzare le code, in modo da non fare ungere le mani (foto 7).

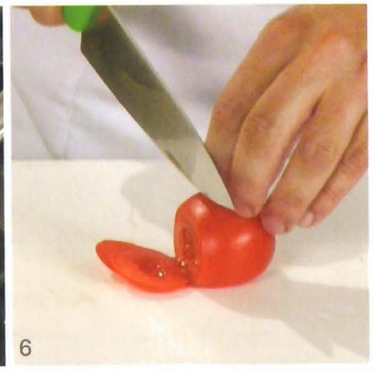
1

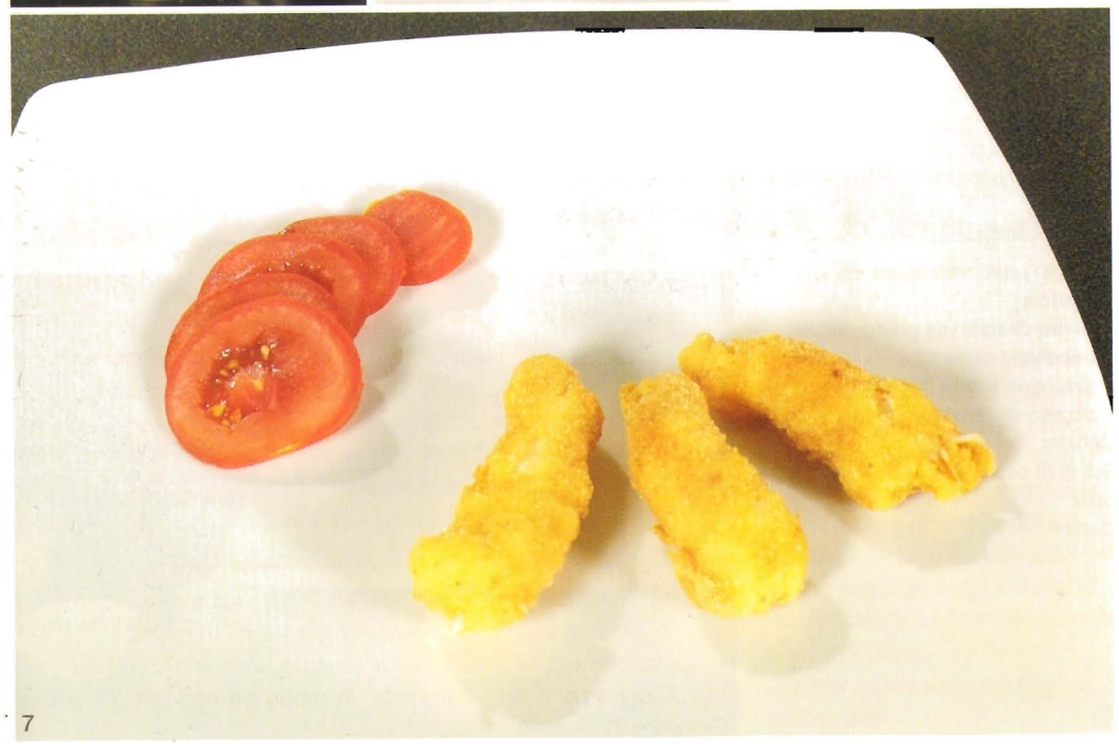
2

3

4

5


6


7

* I crostacei dovrebbero essere sempre fritti ricoperti da una pastella o, almeno, da una panatura di farina, per evitare di rovinarne la polpa o di farla asciugare troppo.
È fondamentale che la temperatura dell'olio sia alta per evitare che la panatura si stacchi o risulti molto unta.

Filetti di trota salmonata all'olio di arancia
Ingredienti per 4 persone

4 filetti di trota salmonata (oppure filetti di carpa, di tinca o di luccio)
1 dl di vino bianco
1 trito misto di rosmarino, timo, alloro, salvia
0,5 dl di olio extravergine di oliva
sale
pepe

Per l'olio profumato all'arancia
1 arancia
1 dente di aglio già pulito
1 cucchiaio di pinoli
1 scalogno tritato finemente
1 pizzico di zenzero secco in polvere
0,5 dl di olio extravergine di oliva
sale
pepe

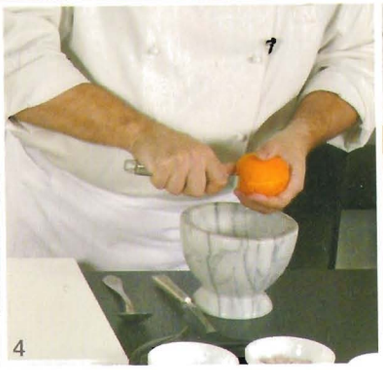
Filetti di trota salmonata all'olio di arancia

- Riscaldare il forno e portarlo a 180°C.
- Foderare una pirofila con della carta forno e cospargerla con il trito di erbe aromatiche (foto 1).
- Adagiarvi sopra i filetti di trota disponendoli con il lato della pelle a contatto con la carta forno. Spolverarli con un po' del trito di erbe e regolare di sale e pepe. A differenza dei pesci di mare, quelli di acqua dolce non possiedono una sapidità spiccata, pertanto devono essere sempre salati durante la loro preparazione (foto 2).

1

2

3


4

5

- Bagnare con il vino bianco, coprire i filetti con un ulteriore foglio di carta forno, sigillandolo all'altro, quindi infornare a 180°C per 7-8, massimo 10 minuti (foto 3).
- Nel frattempo procedere con la preparazione, a mortaio, dell'olio all'arancia (è possibile utilizzare anche un frullatore, qualora non si disponesse del mortaio). Per prima cosa ricavare delle scorze di arancia tramite un "riga-limoni" (o zester) e metterle nel mortaio (foto 4).
- Dividere la stessa arancia a metà estraendone il succo aiutandosi con un cucchiaio e aggiungendolo alle scorze.

Unire anche i pinoli, lo scalogno, lo zenzero, l'aglio, un pizzico delle erbe aromatiche utilizzate in precedenza, un filo di olio extravergine di oliva, pepe e sale, aggiunto per ultimo perché fungerà da abrasivo e aiuterà il pestello nella sua azione trituratrice (foto 5).

* L'uso del mortaio, sia di pietra che di legno, è consigliato perché, rispetto al frullatore, la sua azione è meno aggressiva. Gli ingredienti pestati al mortaio, infatti, non si surriscaldano (come avviene per effetto dell'alta velocità delle lame del frullatore), non acquisiscono aromi metallici e, soprattutto, rilasciano completamente i loro oli essenziali, conferendo maggior sapore e armonia alle preparazioni.

✱ In questa preparazione è preferibile utilizzare zenzero secco in polvere, facilmente reperibile in negozio. Nel caso non fosse disponibile, è possibile utilizzare anche lo zenzero fresco, che però va accuratamente pulito, tagliato per il verso della lunghezza, tritato finemente a pezzettini, in quanto molto fibroso.

6

7

8

● Lavorare il composto con il pestello nel mortaio avendo cura di imprimere al pestello un movimento rotatorio sul proprio asse. Aggiungere ancora la quantità di olio a filo necessaria a far assumere al composto la giusta consistenza (foto 6).

● Trascorso il tempo di cottura, estrarre la trota dal forno. Togliere il foglio di carta superiore (che avrà impedito ai filetti di bruciarsi), disporre i filetti sul piatto da portata e cospargerli con la salsa all'olio d'arancia che, per effetto del calore dei filetti, tenderà a sciogliersi riscaldandosi appena (foto 7).

● Cospargere i filetti con una spruzzata delle erbe aromatiche e, volendo, guarnire il piatto con alcuni spicchi ricavati dalla mezza arancia utilizzata per la preparazione della salsa e con un po' di zenzero (foto 8).

Filetti di persico con spinaci all'aceto balsamico
Ingredienti per 4 persone

8 filetti di persico senza pelle
150 g di spinaci appena scottati
75 g di burro
1 uovo sbattuto
0,5 dl di olio extravergine di oliva
1 cucchiaio di aceto balsamico
mollica sbriciolata di 4 fette di pancarré
sale
pepe

Filetti di persico con spinaci all'aceto balsamico

● Mettere a scaldare sul fuoco due padelle.

● Dividere i filetti in tranci (foto 1).

● Passare i tranci di filetto nell'uovo sbattuto, a cui sarà stato aggiunto un pizzico di sale (foto 2).

● Impanare i tranci nella mollica di pancarré sbriciolata, facendo attenzione che aderisca bene su tutti i lati dei tranci (foto 3).

1

2

3

* Se non si dispone dell'aceto balsamico tradizionale, si può ovviare con dell'aceto aromatizzato, più liquido di quello balsamico, messo a scaldare in un pentolino a fuoco basso. Lasciarlo cuocere molto lentamente, fino a quando non si sarà ridotto di due terzi.

4

5

- Far sciogliere una corposa noce di burro in ciascuna delle padelle. Aggiungere un pizzico di farina al burro in cottura nella prima padella, per fargli acquisire un lieve colore ambrato, facendo attenzione che l'eccessivo calore non dia alla farina uno sgradevole sapore di "tostato". In questo modo il burro si scurirà pur non elevandosi troppo nella temperatura (foto 4).
- Mettere nella prima padella, quando il burro è ancora "spumeggiante", i tranci di filetto, facendoli cuocere circa 4 minuti per ogni lato (foto 5).
- Nella seconda padella, quella con il burro senza la farina, aggiungere gli spinaci (in precedenza appena scottati in acqua bollente e strizzati), aggiustare di sale e saltarli (foto 6).
- Mentre i tranci di filetto e gli spinaci cuociono, in una terrina preparare la salsa emulsionando con una frusta l'aceto balsamico e qualche goccia di olio extravergine di oliva (foto 7).
- A cottura ultimata, preparare un fondo di spinaci sul piatto da portata, adagiarvi sopra i tranci di filetto di persico e decorare il tutto con la salsa di aceto balsamico e olio. Una spolverata di pepe e il piatto è pronto (foto 8).

6

7

8

Tranci di salmone alla griglia
Ingredienti per 4 persone

1 salmone da 1,6 kg tagliato in tranci
Per la salsa
1 mazzetto di prezzemolo
4 filetti di acciuga sott'olio (o sotto sale)
2 spicchi di aglio tagliati a fettine
1 spicchio di aglio tagliato a lamelle
1 cucchiaino di zenzero in polvere
5 o 6 semi di anice
qualche stelo di erba cipollina fresca
1 ciuffo di timo fresco
1 manciata di capperi già dissalati
1 pizzico di zenzero (oppure cumino)
0,5 dl di olio extravergine di oliva
1 cucchiaio di aceto di mele
sale
pepe
alcune fettine di limone (per la guarnizione)

Tranci di salmone alla griglia

- Inserire nel contenitore del mixer a immersione un trito di erba cipollina e prezzemolo (preparato in precedenza e del quale lasciare una piccola parte), i capperi dissalati, i semi di anice, l'aglio tagliato a fettine, il ciuffo di timo fresco, i filetti di acciuga, un pizzico di pepe, sale, zenzero, aceto di mele (più delicato rispetto all'aceto di vino) e olio extravergine di oliva (foto 1).
- Accendere la griglia elettrica al massimo della potenza e, mentre questa si scalda, frullare tutti gli ingredienti della salsa con il mixer a immersione. Aggiungere alla salsa una punta di concentrato di pomodoro e mescolare per amalgamare bene gli ingredienti (foto 2).
- Cospargere i tranci di salmone da entrambi i lati con l'intingolo preparato (foto 3).
- Sistemare sulla griglia i tranci così conditi e lasciare cuocere 3 o 4 minuti per lato, girandoli una sola volta con una spatola (foto 4).
- Impiattare, spolverando con un pizzico di pepe nero e con il resto del trito di prezzemolo ed erba cipollina e guarnire con delle fettine di limone (foto 5).

✱ Per la cottura alla griglia l'ideale sono i pesci grassi, poiché il loro olio naturale mantiene il pesce morbido. I pesci piccoli vanno cotti interi, meglio se prima marinati in olio d'oliva, aglio schiacciato e prezzemolo tritato: in questo modo pelle e spine aiuteranno a non rovinare la carne. La cottura non deve superare i 2 minuti per lato (è buona norma anche spennellare il pesce con la marinata). Alla fine, la pelle deve essere croccante e la polpa tenera.

1

2

3

4

5

ALTRE RICETTE

Ricetta base per la cottura affogata del pesce d'acqua dolce

Ingredienti per 4 persone
700 g di filetto di pesce (se in tranci, 1 kg circa)
25 g di burro
1 scalogno
1 dl di vino bianco secco
1 dl di fumetto di pesce
qualche goccia di succo di limone
sale
pepe
Preparazione e cottura: 30 minuti

- Ungere una teglia con il burro e spargere sul fondo lo scalogno tritato.
- Adagiarvi sopra il pesce.
- Spruzzare di vino bianco e fumetto di pesce.
- Regolare di sale e di pepe.
- Ricoprire con carta forno imburrata od oleata.
- Infornare per 8 minuti a temperatura moderata, circa 120°C.
- Al termine della cottura bagnare con poche gocce di limone.

Tinca in umido

Ingredienti per 4 persone
1 tinca da 800 g circa
80 g di burro
0,5 dl di vino bianco secco
1 dl di salsa di pomodoro
1 spicchio di aglio
qualche rametto di prezzemolo
farina per infarinare
sale
Preparazione e cottura: 40 minuti

- Tritare finemente l'aglio e il prezzemolo.
- Mettere una noce di burro in una padella a scaldare sul fuoco.
- Pulire la tinca (vedi p. 18) eviscerandola e squamandola, infarinarla e farla dorare nel burro su entrambi i lati; spruzzarla di vino bianco e lasciare evaporare.
- Aggiungere la salsa di pomodoro diluita in poca acqua calda. Dopo 10 minuti di cottura unire un trito di aglio e prezzemolo.
- Continuare a cuocere per ancora 20 minuti.
- Impiattare e servire.

Cappon magro

Esistono molte ricette di tradizione che prevedono la cottura separata di più molluschi, frutti di mare e pesci, che danno origine a ottimi piatti, saporiti e anche molto belli da vedersi.
Un esempio è rappresentato dal **cappon magro**, un grande piatto della tradizione ligure che abbina splendidamente il gusto a una presentazione spettacolare.
Ingredienti per 4 persone
4 aragostelle
4 grossi scampi
4 gamberi rossi di Sicilia
8 calamari
2 gallinelle (o una gallinella più grande di 450-500 g)
2 scorfani (o uno scorfano grande di 450-500 g)
500 g di cozze
300 g di vongole
20 g di capperi
4 filetti di acciuga sott'olio
2 patate
2 carote
1 barbabietola
1 manciata di fagiolini
4 fette di pane raffermo
1 mazzetto di basilico
1 mazzetto di prezzemolo
1 dl di olio extravergine di oliva
aceto
sale
pepe
Preparazione e cottura: 1 ora e 50 minuti

Per la salsa
- Frullare, con l'aiuto di un mixer a immersione, prezzemolo, basilico, capperi, filetti di acciuga, insieme a qualche cucchiaio di olio extravergine di oliva, ottenendo una salsina saporita e vellutata.

Per le verdure
- Bollire in acqua salata patate, carote e fagiolini, tenendo il tutto piuttosto croccante.
- Affettare tutte le verdure bollite e anche la barbabietola già lessata in precedenza.

Per il pesce
- Far aprire in padella, a fuoco vivace, le cozze e le vongole. Eliminare la mezza valva vuota.
- In una pentola capace, con dell'acqua salata in ebollizione, cuocere i pesci partendo dalle aragostelle e gli scorfani (7-8 minuti di cottura).
- Unire i calamari, le gallinelle e gli scampi (5 minuti di cottura).
- Per ultimi aggiungere i gamberi (2 minuti di cottura).
- Scolare via via i pesci pronti e tenerli da parte.
- In un grande piatto da portata, posizionare al centro il pane bagnandolo con un paio di cucchiai di aceto.
- Proseguire la composizione del piatto montando a strati le verdure e i pesci, irrorando il tutto con la salsa preparata.
- Terminare con un'aragostella o con uno scampo lasciato intero.

Gamberi al coriandolo

Ingredienti per 4 persone
40 gamberi (o 20 gamberoni)
2 limoni
100 g di pesto (preparato in precedenza)
1 mazzetto di coriandolo fresco
1 cucchiaino di coriandolo in semi
1 cucchiaino di miscela a base di cumino e curry medio
3 chiodi di garofano
0,25 dl di vino bianco secco
1 spicchio di aglio
1 cucchiaino di sale
1 pizzico di pepe bianco
0,5 dl di olio extravergine di oliva
sale
pepe
Preparazione e cottura: 20 minuti

- Nel mixer, inserire il coriandolo fresco e tutte le altre spezie e tritare.
- Aggiungere di seguito prima 0,3 dl di olio e poi il limone (se necessario, addensare maggiormente il composto con altro olio extravergine di oliva).
- Intanto, in una padella, mettere un cucchiaio di olio extravergine di oliva e lo spicchio d'aglio schiacciato: lasciarlo dorare e quindi toglierlo.
- Aggiungere i gamberi già spellati e senza filino nero (vedi pp. 15 e 16), incisi lungo la schiena, lasciarli arricciare 1 minuto e poi spruzzare di vino bianco.
- Versare lentamente un po' di miscela speziata e lasciare insaporire.
- Spegnere dopo 2 minuti e servire i gamberi su un letto di pesto.

Insalata di gamberi con vinaigrette al cardamomo

Ingredienti per 4 persone
500 g di gamberi senza testa
1 finocchio
1 cipolla di Tropea
2 arance
8 acciughe sott'olio
8 capperi di Pantelleria
Per la vinaigrette
3 o 4 semi di cardamomo
4 cucchiai di aceto balsamico tradizionale di Modena
1 cucchiaio di aceto di mele
1 bicchiere di olio extravergine di oliva
sale
pepe
Preparazione e cottura: 40 minuti

- Sgusciare i semi di cardamomo e passarli al tritatutto.
- Mescolare l'aceto balsamico e l'aceto di mele e sciogliervi il sale.
- Aggiungere, nel mixer, gli altri ingredienti versando l'olio lentamente, a lame ruotanti, come per fare la maionese (ma non deve diventare della stessa consistenza!).
- Sgusciare i gamberi (vedi p. 15) e lasciarli interi a marinare nella vinaigrette.

- Tagliare il finocchio e la cipolla a fettine da 2-3 mm.
- Sbucciare a vivo le arance e tagliarle a fette.
- Sistemare gli ingredienti per l'insalata in ciotole o scodelle separate, mettendo prima il finocchio, poi le fette di arancia.
- Aggiungere i gamberi sgusciati.
- Ricoprire con la cipolla di Tropea.
- Guarnire con due acciughe arrotolate su se stesse per ogni piatto.
- Aggiungere ancora i capperi.
- Condire con la vinaigrette di cardamomo rimasta.

Scampi in tempura

Ingredienti per 4 persone
12 scampi freschi sgusciati
150 g di farina per frittura
2 dl di birra leggera
1 uovo intero
5 dl di olio per frittura
Preparazione e cottura: 15 minuti

- Tenere gli scampi in frigorifero fino al momento di passarli nella pastella.
- Battere con frullatore elettrico la birra e le uova.
- Aggiungere 100 g di farina setacciata e frullare ancora.
- Preparare una ciotola con un po' di farina per infarinare gli scampi.
- Passare nella farina gli scampi sgusciati, mantenendo la punta della coda, eliminando la farina in eccesso.
- Continuando a tenere lo scampo per la coda, immergerlo nella pastella.
- Friggere gli scampi in olio per frittura a 180°C fino a leggera doratura (circa 3 minuti).
- Toglierli dall'olio e farli scolare su carta paglia o, in alternativa, carta assorbente.
- Servire caldi.

Frutti di mare gratinati

Ingredienti per 4 persone
3 kg di frutti di mare misti (cozze, vongole veraci, fasolari)
200 g di pangrattato
50 g di caciocavallo fresco grattugiato
1 spicchio d'aglio
0,5 dl di vino bianco
2,5 dl di salsa di pomodoro
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
pepe
Preparazione e cottura: 30 minuti

- In una pentola capiente, versare l'olio extravergine di oliva con uno spicchio d'aglio.
- Rosolare leggermente e aggiungere i frutti di mare.
- Lasciarli aprire, coprendo la pentola con un coperchio.
- Sfumare col vino bianco.
- Aggiungere la salsa di pomodoro e lasciare insaporire per qualche minuto.
- Scolare i frutti di mare.
- Sistemarli in una teglia da forno.
- Spolverizzare con pangrattato e formaggio grattugiato.
- Regolare di pepe.
- Inserire la teglia in forno caldo a 180°C e lasciare gratinare per 10 minuti.

Capesante alla provenzale

Ingredienti per 4 persone
1 kg di capesante
10 pomodori maturi
50 g di burro
2 scalogni
1 spicchio d'aglio
4 cucchiai di farina
1 dl di vino bianco secco
2 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale
pepe
Preparazione e cottura: 40 minuti

- Pulire le conchiglie delle capesante e metterle in una teglia sul fuoco per farle aprire.
- Eliminare una delle due valve ed estrarre la polpa e il "corallo" (la parte rossa delle capesante).
- Tritare, nel frattempo, gli scalogni.
- Spellare i pomodori, eliminarne i semi sbollentandoli in acqua bollente per qualche minuto. Tagliarli a pezzetti.
- Tagliare a fettine la polpa della capasanta e passarla nella farina, eliminando quella in eccesso.
- Rosolare gli scalogni nell'olio extravergine di oliva.
- Aggiungere la polpa delle capesante a fette.
- Sfumare con vino bianco secco.
- Aggiungere il pomodoro e lo spicchio d'aglio, infine il "corallo" della capasanta.
- Regolare di sale e pepe secondo il gusto.
- Coprire il recipiente e lasciar cuocere ancora 20 minuti.
- Sciogliere 50 g di burro in una padellina e, una volta fuso, versarlo sulle capesante.
- Servire a ciascun commensale il sugo nella conchiglia, al posto del piatto.

Scrigno di capesante

Ingredienti per 4 persone
8 capesante
100 g di funghi champignon
250 g di pasta sfoglia
40 g di burro
1 carota grande o più carote piccole (120 g circa)
1 scalogno
3 porri medi
1 tuorlo d'uovo
1 cucchiaino di latte
1 dl di olio extravergine di oliva
sale
pepe
Preparazione e cottura: 1 ora

- Tagliate tutte le verdure a julienne e gli champignon a dadini.
- Rosolare lo scalogno in una padella con burro e olio.
- Aggiugere poi le carote, i porri e farli rinvenire (prendere colore) a fiamma viva.
- Aggiungere gli champignon, lasciare cuocere a fiamma bassa per circa 15 minuti. Salare e pepare abbondantemente.
- Nel frattempo pulire le capesante, lavarle bene e tagliarle a fettine, eliminando il guscio (o conservandolo per un'altra ricetta).
- Srotolare la pasta sfoglia e, usando la conchiglia di una capasanta come modello, fare dei coperchi di sfoglia poco più larghi della conchiglia dei molluschi (il numero dei coperchi deve essere doppio di quello dei molluschi).
- Foderare di pasta sfoglia l'interno della valva. Mettervi come base le verdure rosolate e adagiarvi sopra il mollusco tagliato. Aggiustare ancora di pepe.
- Coprire con un secondo disco di sfoglia, cercando di fare aderire i bordi con semplice pressione delle dita. Pennellare con tuorlo d'uovo e latte per facilitare la doratura.
- Infornare a 220°C per 20-25 minuti, finché la pasta non sarà ben colorata.
- Servire, se si vuole, come antipasto per una cena a base di pesce.

Polpo ubriaco

Ingredienti per 4 persone
1 polpo da 1 kg circa
5 dl di vino rosso
2 spicchi di aglio
1 foglia di alloro
mezzo peperoncino fresco
0,5 dl di olio extravergine di oliva
sale
Preparazione e cottura: 45 minuti

- Pulire il polpo e tagliarlo a pezzetti.
- In una padella aggiungere l'olio di oliva e farvi rosolare gli spicchi di aglio, il peperoncino e la foglia di alloro.
- Aggiungere il polpo, farlo dorare e regolare di sale.
- Aggiungere il vino rosso e lasciar cuocere coperto, a fuoco basso, per 30 minuti.

Calamari e carciofi

Ingredienti per 4 persone
800 g di calamari piccoli, con testa e tentacoli
4 carciofi spinoni
2 pomodori piccoli senza pelle
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaio di foglie di timo fresco
1 peperoncino rosso secco (oppure 2, se piccoli)
1 cucchiaio abbondante di pistu (trito amalgamato di basilico e olio)
0,5 dl di vino bianco secco
misticanza (per la guarnizione)
8-12 pomodorini confit (per la guarnizione)
5 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale
Preparazione e cottura: 40 minuti

- Pulire i calamari (vedi p. 13), dopodiché tagliarne a julienne il corpo e a pezzetti più grandi i tentacoli.
- In una padella scaldare 2 cucchiai di olio e farvi rosolare l'aglio in camicia, schiacciato, e il peperoncino spezzettato.
- Eliminare l'aglio una volta dorato e aggiungere i calamari; portarli a cottura aggiungendo un po' di acqua. Salare e coprire.
- Pulire i carciofi, tagliarli a listarelle e lavarli in acqua acidulata per non farli scurire.
- In una seconda padella antiaderente, versare 3 cucchiai di olio extravergine di oliva e scaldarlo senza fargli raggiungere il punto di fumo.
- Aggiungere i carciofi e cucinare per 5 minuti circa.
- Versare il vino bianco secco e lasciarlo sfumare.
- Aggiungere ai carciofi i pomodori (dopo averli tagliati in 4) e le foglie di timo fresco. Salare e finire la cottura con coperchio.
- Mescolare carciofi e calamari per fare amalgamare i sapori.
- Aggiungere una cucchiaiata di pistu. Impiattare e servire guarnendo il piatto con misticanza e 2 o 3 pomodorini confit.

* Il termine confit è usato per indicare frutta o verdura cotte a lungo con zucchero o aceto e in seguito conservate in un vaso.

Spaghettoni artigianali con calamaro, zucchine in fiore e fiori di zucca

Ingredienti per 4 persone
350 g di spaghettoni artigianali
1 calamaro grande
12 zucchine con il loro fiore
12 fiori di zucca
10 pomodorini datterini
3 acciughe
4 spicchi di aglio
0,5 dl di vino bianco secco
un quarto di peperoncino fresco
qualche foglia di basilico e menta (a seconda del gusto personale)
3 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale
pepe
Preparazione e cottura: 35 minuti

- Portare da subito a ebollizione la pentola con acqua salata in quanto gli spaghettoni richiedono una cottura di 18 minuti. Quando l'acqua bolle, versare gli spaghettoni e portarli a cottura.
- Nel frattempo, tagliare le zucchine a rondelline, eliminando il fiore (da tenere da parte per le fasi successive della preparazione).
- Pulire il calamaro e togliergli la pelle (vedi p. 13).
- Con un coltello ben affilato tagliare il corpo del calamaro a striscine sottili e i tentacoli a tocchettini.
- In una padella ampia, versare l'olio e soffriggervi gli spicchi di aglio schiacciati.
- Sciogliervi le 3 acciughe. Aggiungere le zucchine e far rosolare per 5 minuti.
- Unire il calamaro e lasciar insaporire. Salare e pepare leggermente.
- Eliminare gli spicchi d'aglio e sfumare con vino bianco secco.
- Tagliare a julienne i fiori di zucca e a metà i pomodori datterini.
- Unire nella padella i pomodori e il basilico sminuzzato a mano e lasciar cuocere per 2 minuti.
- Aggiungere i fiori di zucca al sugo (tenendone da parte una buona manciata per decorazione) e lasciar insaporire per 1 minuto soltanto.
- Dopo 14 minuti di cottura degli spaghettoni, versarli, senza scolarli troppo, nel sugo e saltarli in padella.
- Terminare la cottura direttamente in padella aggiungendovi un mestolo di acqua di cottura degli spaghettoni.
- Quando l'acqua si sarà completamente ritirata e lo spaghettone sarà cotto (ma ancora al dente), servire nei piatti da portata con una manciata di fiori di zucca sfilettati a decoro.

Rigatoni alla trota e pinoli

Ingredienti per 4 persone
1 trota di circa 500 g
380 g di rigatoni
50 g di pinoli tostati
2 cipolle bianche o gialle piccole
1 spicchio d'aglio
1 bustina di zafferano
1 foglia di alloro
1 carota
2 chiodi di garofano
1 ciuffo di prezzemolo
2 cucchiai di olio extravergine di oliva leggero
sale
pepe
Preparazione e cottura: 40 minuti

- Pulire, eviscerare e squamare la trota (vedi p. 18), quindi lavarla bene sotto l'acqua corrente.
- In una pentola, mettere a bollire poca acqua (circa mezzo litro) con una cipolla chiodata (cioè con due chiodi di garofano inseriti nella polpa), una carota e una foglia di alloro con la trota intera pulita.
- Dopo 10 minuti, togliere la trota e continuare a lasciar restringere il brodo.
- Nel frattempo, tostare per 5 minuti i pinoli in un padellino antiaderente.
- In un altro tegame, versare l'olio e lasciar soffriggere una cipolla tritata e lo spicchio di aglio.
- Spinare accuratamente il pesce facendo attenzione a togliere anche le lische più piccole, magari aiutandosi con una pinzetta (vedi p. 18). Spolparlo e aggiungere la polpa al soffritto.
- Far insaporire per 2 minuti, poi bagnare con il brodino, un mestolo alla volta, fino alla riduzione del sughetto, per 15 minuti circa.
- Nel frattempo, cuocere i rigatoni.
- Aggiungere al sugo la bustina di zafferano.
- Scolare i rigatoni al dente e saltarli nel tegame col sughetto.
- Terminata la cottura, impiattare e servire con prezzemolo tritato e i pinoli tostati.

Impepata di cozze

Ingredienti per 4 persone
2 kg di cozze
2 spicchi di aglio
2 cucchiai di olio extravergine di oliva
pepe
Preparazione e cottura: 15 minuti

- Pulire accuratamente le cozze (vedi p. 12), spazzolandone il guscio con una paglietta metallica o un bruschino per togliere le impurità. Eliminare fin da subito i molluschi con il guscio aperto, incrinato o rotto.
- In una pentola profonda e capiente, versare due cucchiai di olio extravergine di oliva e 2 spicchi di aglio in camicia. Aggiungere le cozze e coprire. Lasciar cuocere per 10 minuti.
- Scuotere la pentola per evitare che le cozze si attacchino.
- Una volta che le cozze sono aperte, eliminare quelle che sono rimaste chiuse.
- Impiattare e servire spolverando le cozze con abbondantissimo pepe nero macinato al momento.

Granseola (granchio) alla triestina

Ingredienti per 4 persone
4 granseole
70 g di pangrattato
2 spicchi d'aglio
succo di 1 limone
1 mazzetto di prezzemolo
2 ciuffi di insalata (facoltativo)
2 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale
pepe
Preparazione e cottura: 40 minuti

• Mettere le granseole a cuocere in una pentola per 20 minuti.
• Sgocciolarle e aprirle. Prelevare la polpa e il liquido e tenere da parte i gusci collocandoli in una ciotola.
• Lavare il prezzemolo, sbucciare l'aglio e tritare tutto assieme alla polpa delle granseole.
• Aggiustare di sale e di pepe, aggiungere il pangrattato, l'olio, il succo del limone e amalgamare il tutto.
• Riempire i gusci con il trito così ottenuto, cospargerli con il pangrattato e farli cuocere in forno a 170° C per 15 minuti.
• Servire caldi con un contorno di insalata di stagione (lavata e sfogliata), se gradita.

Spaghetti ai ricci di mare

Ingredienti per 4 persone
400 g di spaghetti
200 g di ricci di mare
3 spicchi d'aglio
1 mazzetto di prezzemolo
3 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale
pepe
Preparazione e cottura: 40 minuti

• Tagliare il guscio dei ricci a metà.
• Pulire accuratamente il loro interno e prelevare le uova, da conservare in un contenitore.
• Mettere sul fuoco una padella con 3 cucchiai di olio extravergine di oliva e rosolare a fuoco basso l'aglio schiacciato che, una volta dorato, andrà tolto dalla padella.
• Mettere una pentola sul fuoco con acqua salata e portare a ebollizione.
• Cucinare gli spaghetti, scolarli bene al dente e condirli con l'olio extravergine di oliva profumato all'aglio. Aggiustare di sale.
• Distribuire gli spaghetti nei piatti; aggiungere, quindi, le uova dei ricci senza mescolare e spolverare con abbondante prezzemolo tritato e pepe.
• Servirli caldissimi.

*

La raccolta dei ricci di mare è regolata dal decreto ministeriale 12-1-95. Le "femmine" sono piene d'uova arancioni, attaccate in strisce lungo le nervature della calotta superiore. I ricci, irti di aculei, vengono aperti con coltelli o forbici, le uova vengono prelevate con cucchiaini o con pezzettini di pane e consumate direttamente; qualcuno aggiunge anche del succo di limone.

Totani gratinati

Ingredienti per 4 persone
8 totani di media dimensione (o 4 grandi)
100 g di mollica di pane bianco
40 g di pinoli
40 g di caciocavallo grattugiato
5 dl di salsa di pomodoro
1 uovo
qualche oliva nera
1 pugno di capperi
1 cucchiaio di prezzemolo e basilico tritati
1 dl di olio extravergine di oliva
sale
pepe
Preparazione e cottura: 45 minuti

• Pulire e sciacquare i molluschi (vedi p. 13).
• Staccare i tentacoli ai totani e passarli al mixer con la mollica di pane, il prezzemolo e il basilico.
• Aggiungere alla miscela anche il formaggio.
• Tritare le olive e tostare i pinoli.
• Aggiungerli al composto assieme ai capperi e amalgamarvi l'uovo. Regolare di sale e pepe.
• Farcire con questo composto i totani chiudendone l'estremità aperta con uno stuzzicadenti.
• Rotolare i totani in un piatto con poco olio e passarli quindi in una *panure* fatta con altra mollica e del prezzemolo mescolati. Allinearli in una placca da forno e passarli al grill per 12 minuti.
• Servire i totani in un piatto fondo, con una base a specchio di salsa di pomodoro.

Panada di anguille

Ingredienti per 4 persone
1 kg di anguille
600 g di farina 00
300 g di strutto
4 pomodori secchi
1 spicchio d'aglio
1 mazzetto di prezzemolo
0,5 dl di acqua tiepida
0,5 dl di olio extravergine di oliva
sale grosso
Preparazione e cottura: 3 ore

• In una terrina versare l'acqua tiepida, aggiungere lo strutto e un pizzico di sale. Incorporarvi lentamente la farina.
• Lavorare l'impasto con un mestolo di legno e poi maneggiarlo leggermente con la punta delle dita fino a renderlo liscio e omogeneo.
• Raccogliere a palla il composto e ricoprirlo con un panno inumidito.
• Lasciar riposare in frigo per circa 1 ora.
• Sfregare le anguille con abbondante sale grosso e sciacquarle accuratamente in acqua corrente; sventrarle togliendo le interiora e quindi spellarle completamente praticando un taglio circolare alla base della testa.
• Con un coltello affilato tagliare via la testa di ciascuna anguilla e sezionarne il corpo ricavando tranci di circa 10 cm di lunghezza.
• Sistemare i tronchetti di anguilla in una terrina.
• Tritare quindi al mixer i pomodori secchi, il mazzetto di prezzemolo e l'aglio e versarlo in una terrina.
• Aggiungere 3 cucchiai di olio d'oliva, mescolare accuratamente e versare il pesto così ottenuto sulle anguille.
• Spandere il condimento di modo che sia distribuito uniformemente su tutto il pesce.
• Riprendere la palla di pasta di pane e dividerla in 2 parti (una deve essere un quarto dell'altra). Stenderle sulla spianatoia con il mattarello, formando due dischi.
• Sollevare il disco più grande facendo attenzione a non romperlo e trasportarlo in una tortiera di circa 20 cm di diametro.
• Inserire al centro del disco le anguille in modo da formare un cono di tronchetti.
• Bagnare i tronchetti con un cucchiaio d'olio e appoggiare sulla parte alta del cono di anguille il disco piccolo di pasta, facendolo ricadere ai lati.
• Staccare dai bordi della teglia l'estremità del disco grande, raccoglierla formando 4 pieghe e far aderire la sfoglia grande a quella più piccola.
• Unire i due dischi stringendoli fra le punte del pollice e dell'indice e formare un cordoncino.
• Fare attenzione che le due sfoglie siano ermeticamente chiuse e cercare di ricostituire la forma di un cono.
• Mettere la panada in forno già caldo a 180°C per circa 2 ore.
• Togliere dal forno e portare direttamente in tavola.

*

La Panada (l'impanata) è un termine che si riferisce a una preparazione sarda che tradizionalmente veniva offerta in dono nei giorni di festa. Questo piatto unico, cotto in forno, era formato da un piccolo "contenitore" circolare costituito da due cerchi di pasta di pane uniti ai bordi e racchiudeva al suo interno un ripieno formato da carni di agnello o maiale oppure vitella o, ancora, anguille, sempre mischiati ad aromi vegetali che ne esaltavano il gusto e il profumo.

STRUMENTI

Attrezzature per la preparazione e la cottura di molluschi e crostacei

Per la preparazione e la cottura di crostacei e molluschi, così come per quella dei pesci di acqua dolce, è necessario un **set di base** di alcuni utensili e attrezzi.

In primo luogo non possono mancare dei **coltellini a lama ricurva** e a **lama fine**, un robusto paio di **forbici**, un **raschia-squame**, un piccolo **coltello a lama dritta** e anche uno **schiaccianoci**, utilissimo per spezzare e frantumare il carapace di astici, granseole e granchi. Inoltre, è utile avere sempre a disposizione una **pinzetta levaspine**, alcuni **scovolini** e **scavini** e una **paglietta di ferro**, come quella usata per le stoviglie, che servirà a ripulire e liberare dalle impurità il guscio di cozze, vongole e mitili vari. Altrettanto utili sono poi un rotolo di robusto **spago da cucina** e una **schiumarola,** ottima per ritirare l'astice, l'aragosta o il granchio dopo la cottura in court-bouillon.
La dotazione di **coltelli** dovrebbe essere ampia e comprendere **lame robuste** e **molto affilate**: quindi un buon **acciaino**, per mantenere il filo delle lame sempre in perfetta efficienza; un solido **trinciante** per poter spezzare il pesce a tranci o per tagliare teste e code; alcuni **coltelli dalla lama lunga e flessibile** per affettare finemente e scaloppare, e altri **dalla lama appuntita** e altrettanto **flessibile**, per sfilettare correttamente. In ultimo, un **coltello da cuoco** dall'uso universale, con il quale affettare, tritare, tagliare, schiacciare, raccogliere.

Anche per quanto riguarda i recipienti, è indispensabile una dotazione di base: **casseruole** e **pentole con il coperchio**; un **passaverdure** per tritare i fondi di cottura e passare i carapaci di scampi e gamberi; un **colino cinese** o *chinoise*, con il quale effettuare la prima filtratura in alcune preparazioni; infine **bacinelle in acciaio** di varie dimensioni, **sauté**, una **vaporiera**, **tegami a due manici**, **coperchi** di varie misure e materiali.

MATERIA PRIMA

Varietà e qualità

Crostacei, molluschi e pesci di acqua dolce offrono, per loro varietà, la possibilità di preparazioni diverse e interessanti.
Scampi, **granchi**, **calamari**, **seppie**, **totani**, **gamberi** o **polpi** sono utilizzati per sughi, salse, arrosti o grigliate; le **vongole** sono famose per la preparazione degli spaghetti; **cozze** e **cicale** risultano eccellenti anche per la realizzazione di zuppe.

Tra i pesci d'acqua dolce, fra i più utilizzati in cucina figura sicuramente il **salmone**, che in realtà nasce, si riproduce e muore nei fiumi e nei laghi ma trascorre il resto della propria vita nel mare.
Altrettanto famosa è la **trota**, ottima da cucinare al forno e alla griglia per la sua carne estremamente tenera e gustosa.
In pescheria si possono poi reperire con facilità pesci che solitamente vengono venduti già sfilettati e puliti, anche provenienti da altri Paesi, come ad esempio il **persico del Nilo**.
Ma anche nelle acque dei nostri laghi e fiumi possiamo ancora trovare pesci gustosissimi. Ogni regione possiede le proprie varietà locali, ad esempio **tinche**, **carpe**, **cavedani**, **barbi**, **lucci**, **persici** e **anguille**, anche se non sempre è possibile trovarli in pescheria.

Come regola generale, è importante che tutta la materia prima che verrà utilizzata in cucina sia fresca e di prima qualità.
A questo proposito, nel nostro Paese esistono norme molto rigide per la vendita di tutto il pesce in genere e in particolare di molluschi e crostacei.
Questi ultimi devono riportare le indicazioni sulle acque in cui hanno vissuto, nonché quelle sul passaggio nelle vasche di depurazione: ogni passaggio deve essere segnalato nelle etichette apposte sui contenitori sigillati.
Le conchiglie bivalvi, se conservate in modo idoneo, sopravvivono dopo la pesca per circa 5 giorni, tuttavia per il loro consumo si fa comunque riferimento alla data di scadenza riportata in etichetta.

Per i frutti di mare un indice di freschezza è la valva chiusa: se fosse aperta, l'animale potrebbe essere morto. Il frutto di mare va scartato anche quando, al contrario, non si apre in cottura: potrebbe essere stato alterato e si rischiano forti intossicazioni.
Per la conservazione si consiglia di avvolgere i frutti di mare in un panno bagnato e metterli in frigorifero.
Prima della consumazione, tutte le conchiglie vanno messe in acqua e sale grosso e risciacquate più volte.
Nel caso in cui non si potessero consumare entro la data di scadenza, o comunque prima della loro morte, meglio cucinarle, estrarre i frutti dalla conchiglia e surgelarli, in vasetti chiusi, nel loro liquido di cottura.

Tipologie di molluschi, crostacei e pesci d'acqua dolce

Conchiglie: cannolicchi, capesante, cozze, ostriche, vongole

I **cannolicchi** (o cannelli) vivono infossati nella sabbia. Raggiungono la lunghezza media di 15 cm e il colore della loro unica valva cilindrica è giallastro-marrone.
È necessario acquistarli vivi: per verificarne la vitalità va solleticato il muscolo che fuoriesce dalle valve; se l'animale lo ritira all'interno della valva, è vivo. Poiché, come tutti i frutti di mare, è pieno di sabbia, va fatta molta attenzione nel pulirlo e spurgarlo per bene.

Le **capesante** o **cappesante** sono molto diffuse nel Mar Mediterraneo ma si trovano anche negli Stati Uniti.
Sono molluschi bivalvi, molto belli anche esteticamente. In commercio si trovano capesante già pulite dalla conchiglia: in questo caso sono surgelate. In pescheria, abitualmente, si possono acquistare già pulite dalla sabbia e aperte a metà. Il contenuto interno, cioè il mollusco vero e proprio, è carnoso e saporito, mentre il "corallo" (cioè l'insieme delle uova) è molto cremoso.
Le capesante però sono di solito acquistate ancora nella conchiglia. Per prepararle, occorre appoggiarne una per volta sul palmo della mano con la valva concava verso il basso.
Come per le vongole, si infila lo sgusciatore (strumento manuale in acciaio con lama sostituibile) nella cerniera delle valve e lo si gira su se stesso, in modo da separarle. Si stacca quindi la capasanta dalla valva con l'aiuto di un cucchiaio, si eliminano gli organi scuri e si conserva la polpa bianca con il "corallo" (le uova arancioni), sciacquandola sotto l'acqua corrente. Prima della presentazione in tavola, si inserisce nuovamente la polpa all'interno della valva concava.

Le **cozze** sono diffusissime in tutta Europa e in America.
La conchiglia è bivalve e di forma oblunga, dal colore bruno-blu.
Come già detto, è fondamentale che prima della cottura abbiano le valve chiuse e un odore di fresco. Almeno la metà dei molluschi devono superare i 5 cm circa di lunghezza per evitare che si sia poco sviluppato l'interno e ci sia poco materiale edibile.
Una volta puliti per mezzo di una paglietta metallica o di un bruschino, devono essere consumate subito poiché questo trattamento è molto traumatico per la conchiglia, che si può alterare e deteriorare esponendo così le parti interne del mollusco agli agenti esterni.

Le **ostriche** vivono lungo i litorali europei con clima caldo o mite.
Si distinguono a loro volta in ostriche piatte, a valva rotonda, e ostriche rugose (a valva allungata).
Per essere consumate, devono essere vive. In Francia (ostriche *belons*, *marennes* e *creuses*, dal nome

degli allevamenti), vengono classificate secondo il loro calibro con le cifre decrescenti da 6 a 0: più l'ostrica è grande, minore sarà la cifra. Le ostriche più grandi sono quindi contrassegnate dal numero 0. Le ostriche più apprezzate per la tavola sono quelle di taglia media, cioè quelle contrassegnate dalle cifre 4 o 3.
Abitualmente vengono mangiate crude: vanno aperte assolutamente poco prima di essere consumate. Si puliscono, di norma, sfregando fra di loro i gusci, ma può essere utilizzata anche la paglietta di metallo.
Per aprire l'ostrica, occorre poggiare la parte concava su di un panno a protezione della mano che la stringe e con l'altra mano inserire lo sgusciatore e far leva sotto la cerniera, facendolo penetrare dentro l'ostrica e girandolo per aprire le valve.
Una volta aperta l'ostrica, si taglia il muscolo e si elimina la valva superiore (quella piatta); il mollusco viene quindi staccato delicatamente dall'ostrica e presentato a tavola dentro al suo guscio.

La **vongola** è un mollusco bivalve di colore grigio o bruno chiaro. Vive nella sabbia e si alimenta filtrando acqua. Le vongole si distinguono in *tellina* (con striature a zig zag), *verace* (colore verde-giallo della conchiglia), *filippina* (la meno pregiata poiché ha carni dure).

Cefalopodi: calamari, moscardini, polpi, seppie, totani

Il **calamaro** ha una forma allungata con due pinne, posizionate ai lati della testa, che formano una specie di rombo. Nella parte inferiore ha otto braccia e due tentacoli con ventose. I suoi organi sono tutti all'interno della testa e vanno eliminati interamente prima di cucinarlo. Il colore del calamaro dipende dall'habitat in cui cresce, anche se di solito è chiaro.

Il **moscardino** assomiglia a un polpo piccolo: ha il corpo a sacco e 8 tentacoli con **una sola fila di ventose**. Viene anche chiamato *polpo muschiato* perché, quando è fresco, il suo mantello emana un caratteristico odore di muschio.

Il **polpo** ha un corpo a forma di sacco e otto tentacoli con **doppia fila di ventose**. La sua carne è tendenzialmente dura, ma esistono tecniche che permettono di ridurne la callosità.

La **seppia** ha forma ovale: al suo interno vi è un osso bianco e spugnoso che la sostiene nel galleggiamento. Le sue pinne laterali la aiutano a direzionarsi e i suoi tentacoli sono privi di ventose.

Il **totano** è molto simile al calamaro ma le due pinne laterali formano una freccia invece di un rombo; inoltre il suo colore è rosso.

Infine, tra i molluschi edibili, troviamo la **lumaca di mare**, che possiede un guscio scuro come quello della chiocciola. Al suo interno risiede l'animale vero e proprio. Il suo habitat naturale sono i fondi sabbiosi.

Crostacei: aragoste, astici, cicale di mare, gamberetti, gamberi di fiume, gamberi di mare, granchi reali, mazzancolle, scampi

La famiglia dei **crostacei** è numerosa. Tutti i suoi componenti possiedono 5 paia di zampe, le prime due a forma di pinza (le chele), e tutti sono protetti da una corazza (carapace) più o meno robusta che, ciclicamente, viene cambiata (durante la fase di muta) per permettere la crescita dell'animale.
Quella che erroneamente viene definita testa, in realtà è un corpo unico (cefalotorace) composto da testa e tronco, al cui interno si trovano l'apparato

digerente e i gangli nervosi. Le parti che vengono più sfruttate in cucina sono la **coda** e le **chele**.
Anche i crostacei andrebbero cucinati sempre da vivi e possibilmente utilizzando animali freschi catturati nei mesi da maggio ad agosto.
Dopo la cattura, se mantenuti nelle corrette condizioni, possono rimanere vivi per due giorni.
Finché l'animale è vivo non andrebbe mai posizionato sul ghiaccio perché, se il crostaceo dovesse morire lentamente per congelamento, il suo organismo secernerebbe una tossina che renderebbe la carne meno buona e leggermente tossica.
Meglio anche scartare gli animali che hanno testa annerita e zampe con strisce o macchie nerastre: questo significa che l'animale è morto da molte ore. Inoltre, se sollevando il crostaceo per la testa-petto, il corpo dovesse staccarsi o rimanere penzoloni, sicuramente è stato pescato da molto tempo.

L'**aragosta** vive nelle coste rocciose di tutti i mari.
Possiede lunghe antenne, il cefalotorace è ricoperto da una peluria semirigida e non possiede chele ma 10 zampe, come i gamberetti. È lunga circa 50 cm e il suo massimo peso può raggiungere i 6 kg. Per essere fresca, quindi commestibile, deve presentare la coda ripiegata, sia al momento dell'acquisto che dopo la cottura. La colorazione è generalmente rosso-brunastra o viola-brunastra, ma possono esserci variazioni notevoli.

L'**astice** vive soprattutto nell'Oceano Atlantico, nel Mar Mediterraneo e nel Mare del Nord.
La sua caratteristica principale sono le chele: normalmente una è più grande dell'altra. Ha un peso intorno ai 600 g, ma può potenzialmente raggiungere gli 8 kg. L'astice si dovrebbe vendere sempre vivo: in questo caso, va protetto dagli sbalzi di temperatura, così come dalle temperature estreme. La sua carne si altera rapidamente, quindi deve essere consumato al più presto. L'astice ha colore azzurro intenso, nero con riflessi gialli sul dorso, dopo la cottura diventa rosso.

Anche la **cicala di mare** vive lungo le coste del Mediterraneo, in genere sui fondi sabbiosi, e conduce una vita solitaria. È lunga, come lo scampo, circa 20 cm e ha una colorazione del guscio sul bianco-grigio con due grandi macchie scure sulla coda.
La sua carne si deteriora facilmente dopo la morte (in particolare tende a disidratarsi), quindi andrebbe, preferibilmente, acquistata da viva e consumata nel più breve tempo possibile.

Il **gamberetto** fa parte di un gruppo numeroso che comprende il **gamberetto rosa**, il **gamberetto del Baltico** e il **gamberetto del Mare del Nord**: vive lungo tutte le coste. Non ha chele ma possiede 5 paia di zampe e lunghe antenne. Normalmente è lungo circa 9 cm e il suo colore va dal giallo al bruno-verdastro.
Molto apprezzato in cucina, si riesce a trovare fresco solo lungo le zone costiere, dove viene pescato. Altrimenti, viene cotto direttamente sui pescherecci e successivamente surgelato o sterilizzato e venduto in vasetti.

Il **granchio reale** vive soprattutto nelle zone dei mari subartici e artici. Il suo corpo è rivestito da un resistente carapace, una vera corazza protettiva. Il maschio può raggiungere i 30 cm di diametro e pesare fino a 8 kg (con tutte le chele arriva anche a 120 cm). Le femmine della specie, invece, sono molto più piccole.

La corazza della **mazzancolla** è bruno-rossa, per il resto ha caratteristiche simili agli altri gamberi di mare.

Lo **scampo** vive nel Mediterraneo. Ha forma allungata, raggiunge in media i 20 cm e un peso intorno ai 100 g. La sua corazza è di colore rosa-arancio.

Pesci d'acqua dolce

L'**anguilla di fiume** (famiglia delle Anguillidi) vive nei fiumi di Europa, Asia Minore e Africa del Nord. Il corpo è lungo e sottile: le migliori, come qualità, sono le anguille che superano il metro di lunghezza e il kg di peso. La sua carne è molto grassa ma estremamente gustosa e nutriente.
Da ricordare che è uno di quei pesci che ha i nervi sensibili per ancora molte ore dopo la morte, quindi potrebbe continuare a muoversi durante la cottura.

Il **barbo** (famiglia dei Ciprinidi) popola, con altri appartenenti alla sua stessa specie, le acque interne dell'intera Europa, Africa e Asia. La sua caratteristica principale è rappresentata dai 4 barbigli posti nel labbro superiore. La sua carne ha un sapore delicato.

La **bottatrice** (famiglia dei Gadidi) vive nelle acque stagnanti dell'Europa. È priva di squame e quindi viene spellata prima dell'utilizzo.

La **carpa** (famiglia dei Ciprinidi) vive sui fondali delle acque stagnanti. Può raggiungere il metro di lunghezza e i 20 kg di peso. Ne esistono più tipi: la **carpa a specchi**, con squame brillanti, la **carpa comune**, con piccole squame, e la **carpa cuoio**, quasi senza squame. Ha carne grassa, molto saporita, soprattutto in inverno.

Il **cavedano** (famiglia dei Ciprinidi) è diffuso in tutta Europa e in alcune zone del Medio Oriente. Abita le acque dolci correnti, limpide e calme. Le sue carni sono buone ma a causa della presenza di molte lische non sempre sono apprezzate.

Il **coregone** o lavarello (famiglia dei Salmonidi) è riconoscibile per la sua pinna dorsale adiposa. Abita in tutti i laghi dell'Europa centrale ed è anche diffuso nel Nord Italia.

Il **luccio** (famiglia degli Esocidi) vive soprattutto lungo le rive dei fiumi o sotto le rive ripide dei laghi.
Ha un corpo slanciato e un muso simile a quello dell'anatra. Raggiunge il metro di lunghezza e, in casi eccezionali, può pesare anche 20 kg.

Il **luccioperca** o **sandra** (famiglia dei Percidi) è prevalentemente un pesce di lago. Misura circa 50 cm, ma alcuni esemplari possono raggiungere il metro.

Il **persico del Nilo** (famiglia dei Latidae), è originario dell'Africa Orientale. L'aspetto di questo pesce può ricordare vagamente quello del *persico reale*, da cui differisce per la bocca molto grande, la vistosa "gobba" al centro della schiena e la mole. Raggiunge infatti i 2 metri di lunghezza per 200 kg di peso. Le carni sono buone e prive di lische, di colore roseo e sui mercati italiani ed europei si trovano frequentemente i suoi filetti, spacciati come "filetti di persico".

Il **persico reale** o **pesce persico** (famiglia dei Percidi) vive in torrenti, fiumi e laghi, in tutta Europa, nel-

l'America del Nord e in Asia settentrionale. Ha forma ovale ed è ricoperto di squame. Le sue pinne sono molto pungenti. Ha una misura massima di 50 cm e un peso fino a 4 kg.

Il **persico trota** (famiglia dei Centrarchidae) è chiamato anche **boccalone** ed è diffuso in diverse zone d'Italia, benché originario del Nord America (dove è conosciuto con il nome di *Black Bass* o *Large mouth bass*). Predatore estremamente vorace, dispone di una bocca molto grossa con una mascella inferiore prominente e rivolta verso l'alto. Il corpo è schiacciato, ovale, di colorazione verde-olivastra. Le carni sono buone, non inferiori per qualità a quelle del persico reale.

Il **pesce-gatto** (famiglia dei Siluridi) è originario dei Grandi Laghi del Nord America. Introdotto in Italia agli inizi del Novecento, è un pesce di straordinaria resistenza, in grado di sopravvivere in ambienti fortemente inquinati, poco ossigenati e persino per qualche ora fuori dall'acqua. Sulla pinna dorsale possiede un grosso aculeo velenoso in grado di provocare ferite molto dolorose; un altro aculeo è presente sul primo raggio delle pinne pettorali, che all'occorrenza possono servire anche a muoversi fuori dall'acqua. Le sue carni sono molto apprezzate e anche in Italia è oggetto di allevamento.

Il **pesce siluro** (famiglia dei Siluridi) è originario dei fiumi e dei laghi dell'Europa centrale. Simile a un pesce-gatto, ma molto più grande, in Italia è presente nel bacino del Po e in alcuni fiumi dell'Italia centrale. Raggiunge i 3 metri di lunghezza e ha carne molto saporita.

Il **salmerino** (famiglia dei Salmonidi) è un pesce particolarmente tipico dei laghi alpini. Di media pesa sui 2 kg e la sua carne è molto apprezzata.

Il **salmone** (famiglia dei Salmonidi) proviene dal Nord Europa (in particolare dai fiumi della Norvegia, della Danimarca, della Svezia e della Scozia). Purtroppo, a causa dell'inquinamento, la popolazione del vero salmone (il *salmo salar*) è stata drasticamente decimata. Di conseguenza, in molti Paesi, viene venduto come salmone del Nord il **salmone del Pacifico** o **salmone del Canada**. La carne del vero salmone è di colore rosa chiaro, mentre quello del Pacifico presenta un colore più intenso ma è meno grassa.

Lo **storione** (famiglia degli Acipenseridi) nasce nel mare e risale i fiumi per riprodursi. Vive soprattutto nei mari del Nord Europa, Baltico, Mar Nero, Caspio, per poi spostarsi, ad esempio, nel Volga o nel Danubio. In Italia è presente soprattutto nel bacino del Po.
Ha un dorso di colore grigio-scuro e un aspetto simile a uno squalo. Normalmente raggiunge i 2 metri di lunghezza. Dalle sue uova si ricava il **caviale**: il **beluga** è infatti una varietà di storione.

La **tinca** (famiglia dei Ciprinidi) vive, come la carpa, nelle acque stagnanti di fiumi e laghi. Anche il suo corpo è molto simile a quello della carpa. La sua carne è tenera, grassa e molto saporita. Se pescata in acque melmose può avere sapore di fango: per evitare questa eventualità, prima di cucinarla occorre lasciarla viva a spurgare in acqua limpida. In commercio, si trovano in pezzatura da 25 cm e di peso tra i 600 e gli 800 g.

La **trota di fiume** vive nelle acque correnti di tutta Europa, Nord America, Nuova Zelanda, Africa e India. La pelle presenta alcune macchie olivastre o nere e il suo colore varia secondo in quale zona è cresciuta (lago, montagna, pianura).
Molto comune anche la **trota arcobaleno**, la quale presenta macchie scure sui fianchi.

Qualora si voglia acquistare un pesce di acqua dolce, le regole per una scelta accurata sono le stesse che occorre seguire per i pesci di mare: in primo luogo, è sempre consigliabile optare per del pesce di stagione, preferibilmente non allevato ma pescato; inoltre, il pesce deve avere un aspetto sodo e compatto, gli occhi sporgenti e vivi, le branchie rosse lucide, i colori vivaci e variegati; infine, l'odore non deve essere troppo forte, altrimenti è molto probabile che il pesce non sia fresco.

L'ARTE DI PRESENTARE

Come presentare un menu di pesce

Cosa si prepara per una cena speciale con ospiti speciali? Un menu tutto di pesce può essere l'ideale.
In genere si inizia con un **antipasto leggero** e **fresco**: sottili crostini con burro e salmone affumicato e uno scrigno di capesante (vedi p. 51), un'insalata di mare tiepida con polpo, calamari, gamberi, vongole e cozze spadellate, potrebbero essere delle buone idee per deliziare il palato degli ospiti.

Oltretutto, questi piatti possono anche essere preparati prima: infatti i crostini non necessitano di essere lavorati al momento, e ad esempio l'insalata di mare (anche la macedonia di gamberi, finocchi e arance), oltre che tiepida, può essere portata in tavola fredda.

I piatti da utilizzare sono preferibilmente bianchi per mettere in risalto i colori al loro interno, ma esistono anche delle belle porcellane con disegni di animali marini che ben si adattano alle portate di pesce.
Meglio evitare troppe decorazioni attorno all'antipasto: ad esempio possono essere sufficienti alcune foglie di lattuga che accolgono piacevolmente la portata.

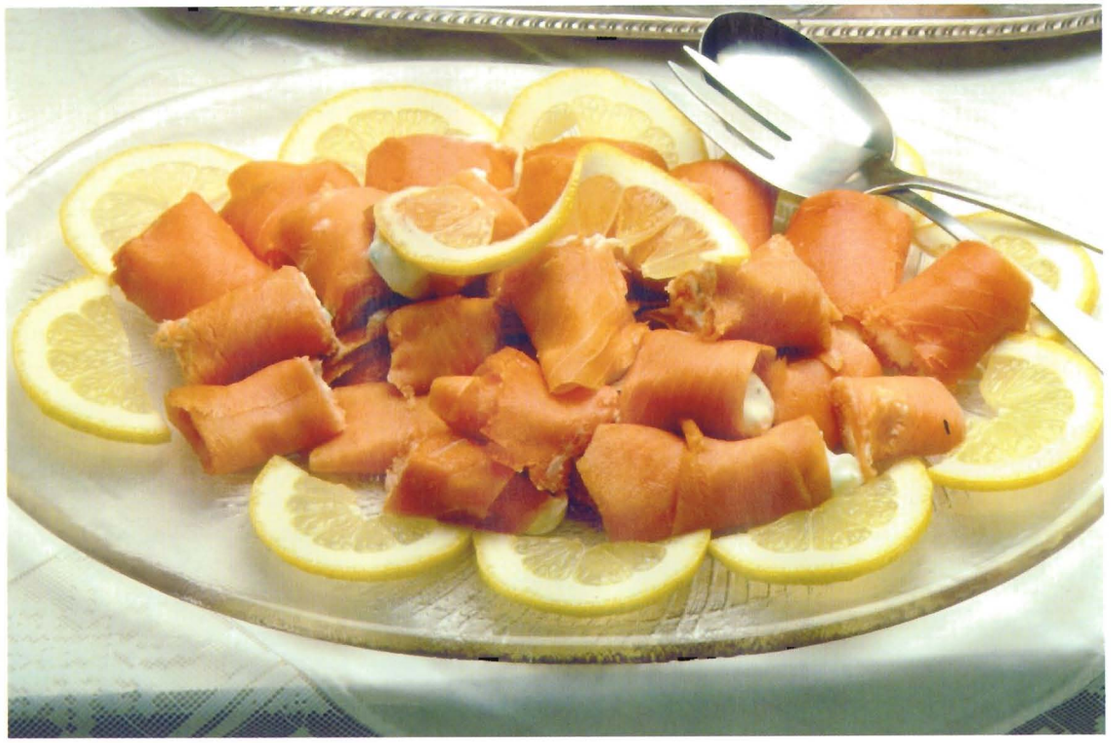
Un buon **vino bianco fresco**, di bassa gradazione, ben si addice per accompagnare degli antipasti di mare non eccessivamente carichi di sapore. Se ci sono astemi, si potrebbe scegliere di accompagnare il pasto con del tè verde matcha portato in tavola in una bella teiera capiente di porcellana, che manterrà il calore più a lungo e permetterà a tutti di potersi servire da soli quando gradito.
Le bibite colorate e gassate invece coprono troppo il sapore dei frutti di mare disturbando il palato.

I **primi piatti** possono prevedere gli spaghettoni con calamari e zucchine in fiore, se si ha a disposizione molto tempo, o, in alternativa, si può optare per un sauté di vongole o cozze (oppure entrambi).
Anche un primo con ragù di pesce può essere una buona scelta: in questo caso, meglio prepararlo con le parti grasse, che si trovano soprattutto nelle guance del pesce, e conservare la polpa per decorare il piatto da portata. Basterà tagliare a cubetti il filetto del pesce e passarlo in un po' di farina (scrollando via quella in eccesso). Successivamente si potranno far saltare i cubetti in poco olio in una padella antiaderente, fino alla loro doratura. Un tocco in più potrebbe essere una grattugiata di scorza di limone o arancia. Il piatto può essere arricchito da menta e basilico.

Ancora, scegliendo il pesce di lago, un'ulteriore possibile primo piatto sono i **rigatoni con trota e pinoli**: semplici, veloci ed eleganti.

Uno dei migliori **secondi piatti**, se si è all'aperto, è indubbiamente la semplice ma gustosa grigliata con gamberoni. Altrimenti, in occasioni più ricercate, si può optare anche per un piatto completo come il cappon magro, che tuttavia richiede lunghi tempi di preparazione, magari abbinandolo con lo scrigno di capesante, anch'esso molto elegante e dalla preparazione un po' più complessa.
Se non si ha a disposizione un barbecue, meglio un pesce cotto in cartoccio, che permetterà di restare a tavola con gli invitati, continuando a conversare amabilmente con loro. In questo caso, il contorno può essere cotto all'interno del cartoccio assieme al pesce.
In alternativa, il totano ripieno è un altro piatto che si può preparare in anticipo e lasciar cucinare da solo in forno senza dovergli prestare particolare attenzione. Accompagnato da una julienne di zucchine semplicemente saltate in padella e un'insalata di pomodoro, rappresenterà un secondo leggero e perfetto per ogni occasione, anche per l'abbinamento cromatico dei componenti del piatto, permettendo di fare un'ottima figura senza troppo impegno.

Alla fine di un pasto di pesce, sia esso di acqua dolce o di mare, è buona norma servire un **sorbetto di limone**, magari aromatizzato al basilico.



Chef in cattedra

le ricette

TROTA MARINATA TRA ERBE E FIORI

Riccardo De Prà
DOLADA
PLOIS IN PIEVE D'ALPAGO,
PIEVE D'ALPAGO (BL)

Trota marinata tra erbe e fiori

Piatto fresco e delicato, in cui il gusto della trota al naturale viene arricchito da una nota orientale di rafano e soia.

Difficoltà: media
Preparazione: 50 minuti più la marinatura del pesce
Cottura: nessuna
Vino: Friuli Grave Sauvignon DOC

Ingredienti per 4 persone
1 trota freschissima da circa 1 kg
succo di 1 arancia
salsa di soia
olio extravergine di oliva delicato
wasabi (o rafano)
erbe miste (insalate, rucola, tarassaco, prezzemolo, basilico)
fiori commestibili (borragine, margherita, fiori di tarassaco)
sale grosso

1

2

- Preparare la trota: asportare la coda e la testa e inciderne il ventre per estrarre le interiora (foto 1).
- Per far sì che non rimangano grumi di sangue, praticare un'incisione anche in corrispondenza del lato interno della spina dorsale, quindi lavare accuratamente la trota sotto l'acqua corrente e desquamarla (foto 2).
- Asciugare la trota pulita e ricavarne i filetti procedendo come segue: con una prima incisione tagliare la pelle sul dorso e con una seconda incisione la carne fino a metà della spina dorsale; tagliando prima la pelle e poi la carne completare l'incisione anche dal lato del ventre, quindi separare i due filetti incidendo in corrispondenza della lisca centrale (foto 3 e 4).
- Con un coltello molto affilato asportare la parte del ventre dove si trovano le lische, nonché le lische al centro dei filetti tagliando a filo delle spine in modo da ottenere un filetto completamente senza spine; rimuovere infine la pelle, facendo scorrere la lama del coltello tra la carne e la pelle di ciascun filetto (foto 5).
- In una terrina larga e piatta versare in parti uguali il succo d'arancia, la salsa di soia e l'olio e disporvi a marinare i filetti di trota per 15-20 minuti (foto 6).
- Trascorso il tempo di marinatura, togliere i filetti dalla terrina e asciugarli con della carta da cucina.
- Distribuire sui piatti da portata qualche puntina di wasabi e un letto di erbette miste alternando foglie poco saporite, tipo l'insalata comune, a foglie più saporite quali prezzemolo, basilico, rucola. Tagliare i filetti di trota a fettine dello spessore desiderato, meglio se incidendo con la lama in diagonale, e adagiarli tra le erbe (foto 7 e 8).
- Completare la composizione con qualche altra foglia di insalata e con i fiori, condire con scaglie di sale grosso e servire in tavola (foto 9).

3

4

5

6

7

8

9

TOTANO RIPIENO DI ZUCCHINE CON PATATE E POMODORINI

Antonio Dipino
LA CARAVELLA
VIA MATTEO CAMERA 12, AMALFI (SA)

Totano ripieno di zucchine con patate e pomodorini

Ricetta rivisitata della cucina amalfitana, in cui il sapore intenso del totano viene gradevolmente equilibrato dalla delicatezza delle zucchine e dalla dolcezza del pomodoro.

Difficoltà: media
Preparazione: 50 minuti più il riposo della farcia
Cottura: 40 minuti
Vino: Fiano di Avellino DOCG

Ingredienti per 4 persone
4 totani puliti da circa 250 g cad.
300 g di zucchine bianche
200 g di patate
200 g di pomodorini
olio extravergine di oliva
parmigiano grattugiato
farina
aglio
prezzemolo tritato e a ciuffi
basilico
sale
pepe

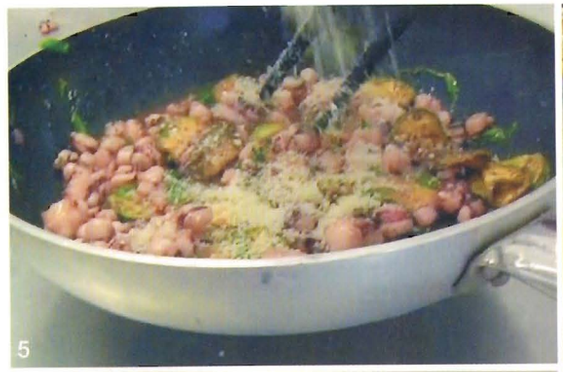
1

2

- Lavare le zucchine e tagliarle a fettine sottili; setacciare della farina in un piatto, passarvi le zucchine e friggerle in olio bollente; asciugarle dall'unto in eccesso su un foglio di carta assorbente (foto 1).
- Sbucciare le patate, tagliarle a fettine sottili e friggere anch'esse nell'olio, ponendole poi ad asciugare accanto alle zucchine (foto 2).
- Pulire i totani, lasciare intere le sacche (da cui va rimossa la pelle) e tagliare a pezzetti i tentacoli (foto 3).
- Scaldare sul fuoco una padella con dell'olio, del prezzemolo tritato e uno spicchio d'aglio, togliendo quest'ultimo appena avrà preso colore; aggiungere i tentacoli dei totani e lasciar rosolare per qualche minuto, bagnando con un mestolo di acqua tiepida (foto 4).
- A cottura ultimata, spolverare con sale, pepe e, a piacere, un pizzico di peperoncino, quindi unirvi le zucchine, qualche foglia di basilico spezzettata e del parmigiano grattugiato, amalgamare bene e lasciare riposare per qualche minuto (foto 5).
- Farcire i totani con il composto ottenuto e chiuderli con degli stuzzicadenti (foto 6).
- Scaldare in una casseruola un filo d'olio con uno spicchio d'aglio e del prezzemolo tritato e rosolarvi brevemente i totani ripieni. Il totano pescato ad Amalfi ha un sapore molto intenso, i vari passaggi in padella e l'olio a crudo servono per alleggerirne il sapore e per esaltarne ancora di più i profumi (foto 7).
- Nel frattempo, lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi, quindi unirli ai totani; aggiungere a piacere ancora un filo d'olio e dell'altro prezzemolo tritato, salare e lasciar cuocere a fuoco dolce per 15 minuti.

3

4


5

6

7

8

9

10

- Se il fondo di pomodorini dovesse risultare troppo denso, diluirlo con poca acqua tiepida, quindi, quasi a fine cottura, aggiungere le patate fritte (foto 8).
- Trascorsi i 15 minuti, trasferire i totani su un tagliere, rimuovere gli stuzzicadenti e tagliarli a fette (foto 9).
- Disporre sui piatti da portata una porzione di patate e adagiarvi le fette di totano condite con la loro salsa; friggere per qualche istante dei ciuffetti di prezzemolo nell'olio bollente, asciugarli su carta assorbente e con essi decorare i piatti prima di servire (foto 10).

GAMBERI DI SANREMO SU PASSATA DI FAGIOLI BIANCHI DI CONIO

Giacomo Ruffoni
LA CONCHIGLIA
VIA LUNGOMARE 33, ARMA DI TAGGIA (IM)

Gamberi di Sanremo su passata di fagioli bianchi di Conio

Piatto che esalta l'autenticità dei sapori, accostando un prodotto tipico della tradizione contadina ai rinomati gamberi del golfo ligure.

Difficoltà: media
Preparazione: 1 ora e 30 minuti più l'ammollo dei fagioli
Cottura: 1 ora e 20 minuti
Vino: Alto Adige Sylvaner DOC

Ingredienti per 4 persone
20 gamberi di Sanremo (o gamberi rossi)
250 g di fagioli bianchi secchi di Conio
4 scalogni
1 patata
1 cipolla
1 carota
mezzo gambo di sedano
olio extravergine di oliva (preferibilmente di varietà taggiasca)
1 spicchio d'aglio
prezzemolo fresco
sale
pepe

1

2

* I fagioli di Conio, come quelli di Pigna e di Badalucco, appartengono all'entroterra imperiese e sono detti localmente "dell'Angelo". Hanno buccia finissima, pasta omogenea e un gradevole retrogusto di castagna.

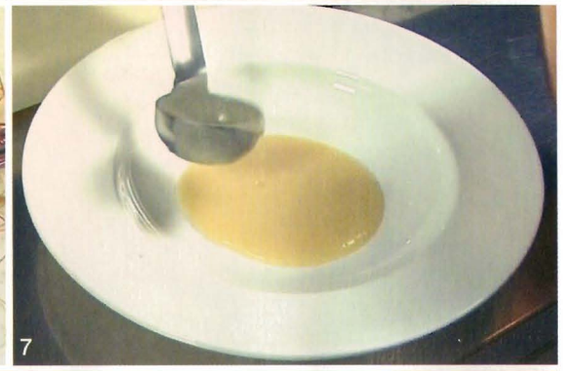
- Immergere i fagioli in una ciotola d'acqua e lasciarli in ammollo per l'intera notte.
- Dopo aver pulito la carota, il sedano e la cipolla, scolare i fagioli e versare tutto in una pentola con abbondante acqua fredda e mezzo bicchiere di olio; lasciare bollire lentamente per circa 1 ora senza salare (foto 1).
- Nel frattempo, sbucciare gli scalogni e tritarli finemente; pelare la patata e tagliarla a pezzettoni (foto 2).
- In una casseruola a parte scaldare dell'olio extravergine e farvi dorare lo scalogno tritato e l'aglio; aggiungere quindi la patata e lasciar rosolare appena (foto 3).
- Ultimata la cottura dei fagioli, scolarli conservando l'acqua e unirli agli altri ingredienti nella casseruola; coprire con l'acqua di cottura e lasciar sobbollire finché la patata sarà morbida (foto 4).
- Frullare il composto con il mixer a immersione, quindi passare la crema ottenuta in un passino a maglia finissima per renderla completamente liscia. Aggiustare di sale e di pepe (foto 5).
- Lavare i gamberi e cuocerli in padella con un filo d'olio per 2 minuti su ciascun lato, sgusciarli, inciderne il dorso e rimuovere il filo intestinale (foto 6).
- Amalgamando con una frusta, aggiungere alla passata di fagioli un filo d'olio a crudo, versarla nei piatti da portata e adagiare su ciascuna porzione cinque gamberi; decorare con qualche foglia di prezzemolo, condire con un altro filo d'olio e servire caldo (foto 7 e 8).

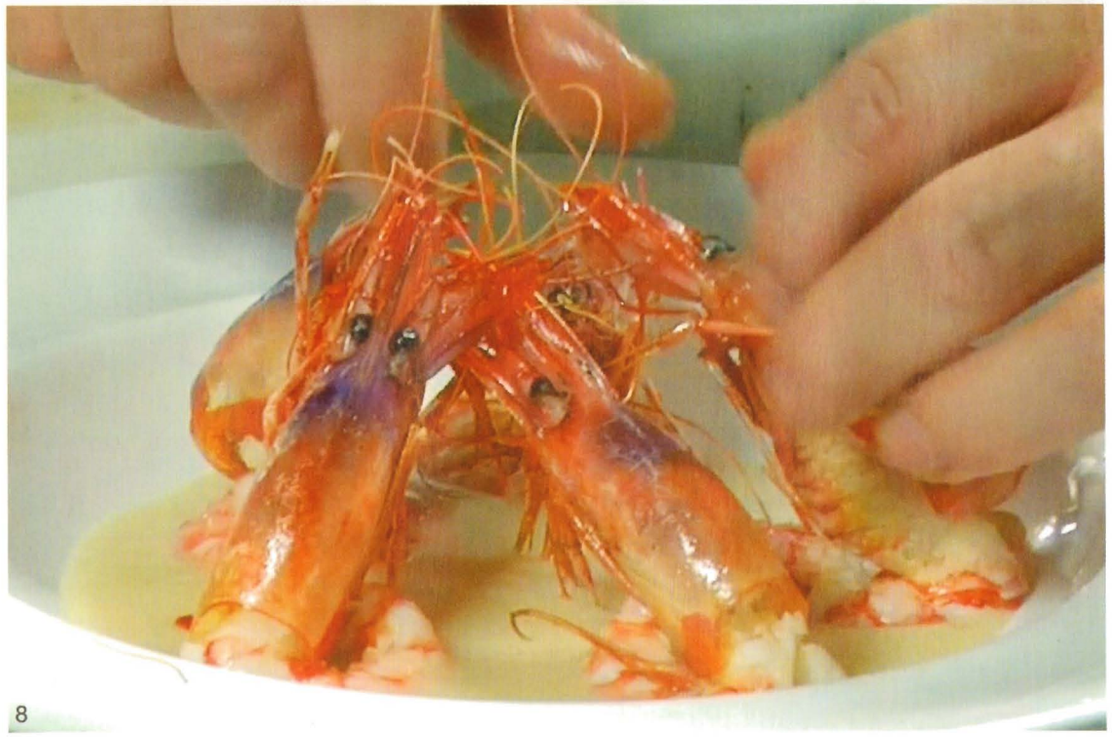
3

4

5

6


7


8

ANGUILLA CARAMELLATA CON RAPANELLO E CAVOLO VERZA

Davide Palluda
ALL'ENOTECA
VIA ROMA 77, CANALE (CN)

Anguilla caramellata con rapanello e cavolo verza

Ricetta ricca di contrasti, che armonizza il gusto deciso dell'anguilla con il piccante dei rapanelli, il dolciastro del cavolo e la sapidità della pancetta.

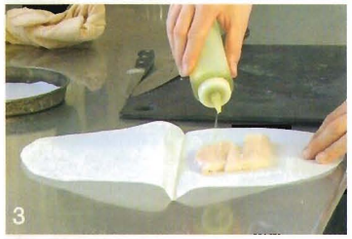
Difficoltà: media
Preparazione: 35 minuti
Cottura: 45 minuti
Vino: Barbera d'Alba DOC

Ingredienti per 4 persone
2 filetti di anguilla spellati da circa 500 g
200 g di cavolo verza
8 rapanelli
3-4 fettine sottili di pancetta
olio extravergine di oliva
sale
pepe

Salsa caramellata
1 scalogno
3-4 prugne secche
2 cucchiai di zucchero di canna
2 bicchieri di vino rosso
olio extravergine di oliva
1 foglia di alloro

1

2


3

4

- Per il fondo della salsa far rosolare in una casseruola, con un filo d'olio, lo scalogno e l'alloro, quindi unire lo zucchero di canna e lasciare dolcemente caramellare; bagnare con il vino rosso e, quando comincia a bollire, aggiungere le prugne secche e lasciar ridurre il composto a fuoco basso (foto 1 e 2).
- Dividere il filetto di anguilla in quattro tranci, condirli con sale e pepe e adagiarli su un foglio di carta forno, irrorando con poco olio; richiudere i bordi della carta per formare un cartoccio, e infornare a 200°C per circa 15 minuti (foto 3 e 4).
- Lavare i rapanelli, pulirli lasciando una piccola parte del rametto, tagliarli a metà e farli bollire in acqua salata per un paio di minuti.
- Pulire il cavolo verza eliminando le foglie più dure, tagliarlo a listarelle irregolari e scottarlo per pochi minuti in una padella con dell'olio e un pizzico di sale, facendo in modo che resti croccante e disporlo ad asciugare su carta da cucina (foto 5).
- Scolare i rapanelli e sgocciolarli su carta da cucina (foto 6).
- Una volta cotto il cavolo disporre anch'esso ad asciugare su carta da cucina.
- Intanto, scaldare sul fuoco una padella e tostarvi la pancetta fino a farla diventare croccante, asciugandola poi dall'unto in eccesso (foto 7).
- Quando la salsa caramellata avrà raggiunto la densità desiderata, toglierla dal fuoco e filtrarla con un colino a maglie strette che trattenga le prugne e lo scalogno (foto 8).
- Trascorsi i 15 minuti di cottura, sfornare i tranci di anguilla, estrarli dal cartoccio e trasferirli in una padella; aggiungere la salsa e i rapanelli e lasciare insaporire a fuoco dolce (foto 9).
- Disporre un trancio di anguilla al centro di ciascun piatto con dei rapanelli e del cavolo verza; condire con la salsa caramellata e completare con qualche strisciolina di pancetta croccante spezzettata sul momento (foto 10).

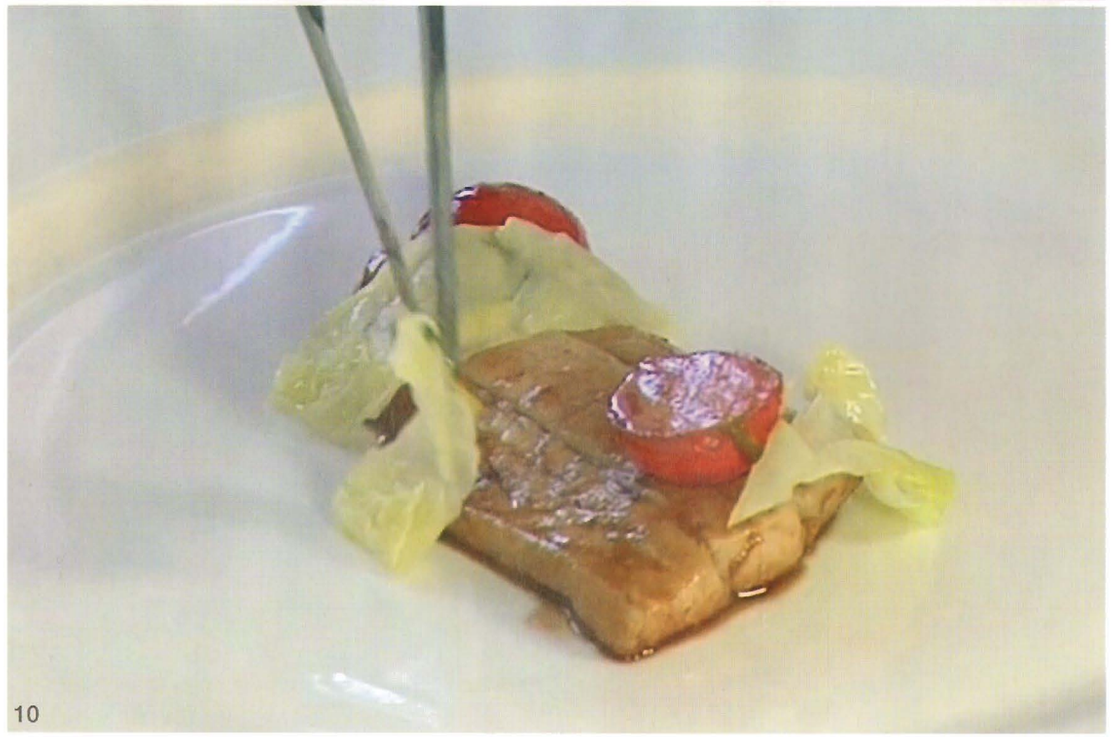
5

6

7

8

9


10

FRITTO MISTO ALLA VENEZIANA

Riccardo De Prà
DOLADA
PLOIS IN PIEVE D'ALPAGO,
PIEVE D'ALPAGO (BL)

Fritto misto alla veneziana

Piatto classico, reso più stuzzicante dalla fantasia nella scelta degli ingredienti e da pochi semplici accorgimenti nella realizzazione.

Difficoltà: media
Preparazione: 25 minuti più il riposo della pastella
Cottura: 15 minuti
Vino: Trento Spumante DOC

Ingredienti per 4 persone
2 filetti di trota
2 filetti di lavarello
12 calamaretti
8 scampi
4 gamberi rossi
4 seppioline pulite
1 melanzana
1 peperone giallo
1 peperone rosso
1 zucchina
1 patata
3-4 asparagi
farina di semola
2 l di olio di semi d'arachide
sale

Pastella
220 g di farina di grano tipo 00
300 g di birra
15 g di lievito di birra
10 g di sale

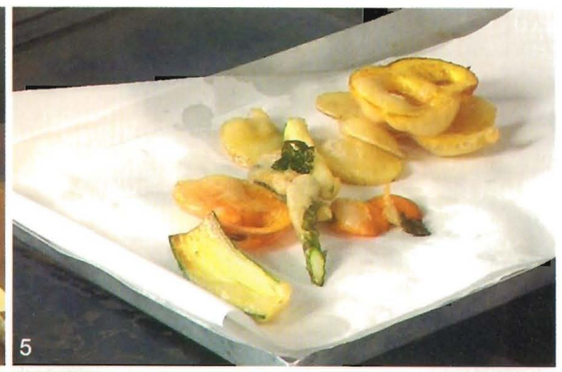
1

2

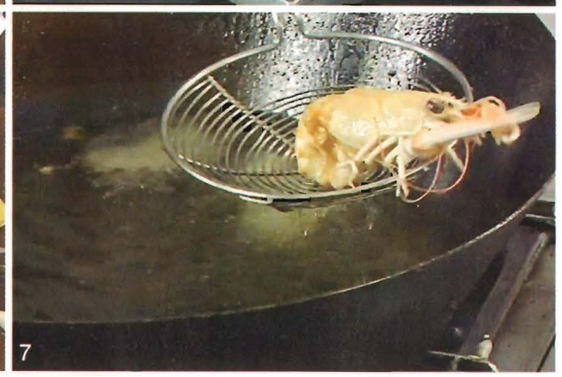
- Versare in una terrina la farina, il lievito di birra, il sale e la birra e mescolare brevemente (meno si mescola, migliore sarà la frittura); coprire con un panno pulito e lasciar lievitare al caldo per 30-40 minuti (foto 1).
- Lavare, asciugare e tagliare le verdure a proprio piacere. In alternativa a quelle proposte, si possono utilizzare altre verdure di stagione, insieme a erbette miste (prezzemolo, basilico) e fiori commestibili (foto 2).
- Lavare e asciugare i calamaretti, le seppioline e i filetti di trota e di lavarello; rimuovere la coda dei gamberi, sgusciare gli scampi lasciando la testa ed eliminando il filo intestinale (foto 3).
- In una padella capiente scaldare l'olio di semi di arachide a 170°C-180°C; passare le verdure nella pastella e metterle poco alla volta nell'olio, mescolando di frequente in modo che la frittura sia uniforme. Quando la pastella assume una colorazione dorata, scolare le verdure e porle ad asciugare su carta assorbente (foto 4 e 5).
- Spolverare il pesce con abbondante farina di semola, farlo saltare rapidamente in un setaccio per eliminare la farina in eccesso, quindi immergerlo nell'olio, tenendo il fuoco piuttosto alto; scolare via via il pesce e asciugarlo con cura su carta assorbente (foto 6 e 7).
- Disporre un triangolo di carta da pane come base sui piatti da portata, salare la frittura e comporre le porzioni alternando le verdure al pesce; servire ben caldo (foto 8).

3

4


5

6


7

8

ASTICE BLU CON VERDURINE GLASSATE, POMODORI ALLA VANIGLIA E SALSA ALL'ACETO

Antonino Cannavacciuolo
VILLA CRESPI
VIA G. FAVA 18, ORTA SAN GIULIO (NO)

Astice blu con verdurine glassate, pomodori alla vaniglia e salsa all'aceto

Piatto fresco e raffinato, in cui la fragranza marina dell'astice ben si sposa con l'agro della salsa e con la nota zuccherina delle verdure e della vaniglia.

Difficoltà: media
Preparazione: 1 ora e 20 minuti
Cottura: 35 minuti
Vino: Etna bianco DOC

Ingredienti per 4 persone
1 astice blu da 1,2 kg
olio extravergine di oliva
erbe miste (aneto, finocchietto, timo, cerfoglio, santoreggia, rosmarino, germogli)

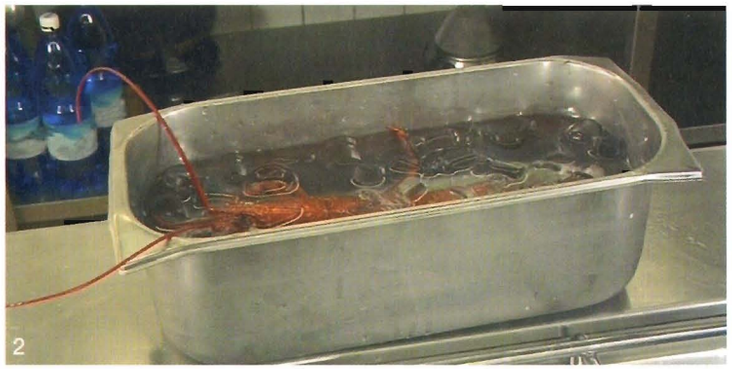
Verdurine glassate
5 rapanelli
2 gambi di sedano
mezzo finocchio
olio extravergine di oliva
1 dl di spumante
50 g di zucchero
1 scorzetta di limone
1 foglia di alloro

Pomodori alla vaniglia
2-3 pomodori
1 stecca di vaniglia
100 g di zucchero
100 g di acqua

Salsa all'aceto
3 scalogni
1 cipollotto
250 g di aceto invecchiato
250 g di brodo vegetale
200 g di crema di latte
olio extravergine di oliva
2 cucchiai di zucchero
1 spicchio di aglio
1 foglia di alloro
pepe in grani

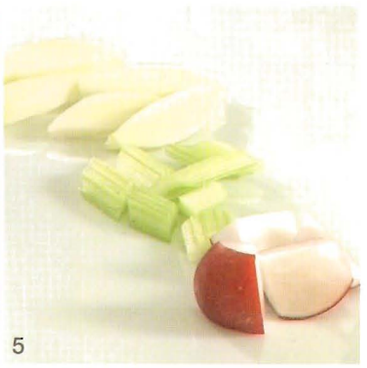
1

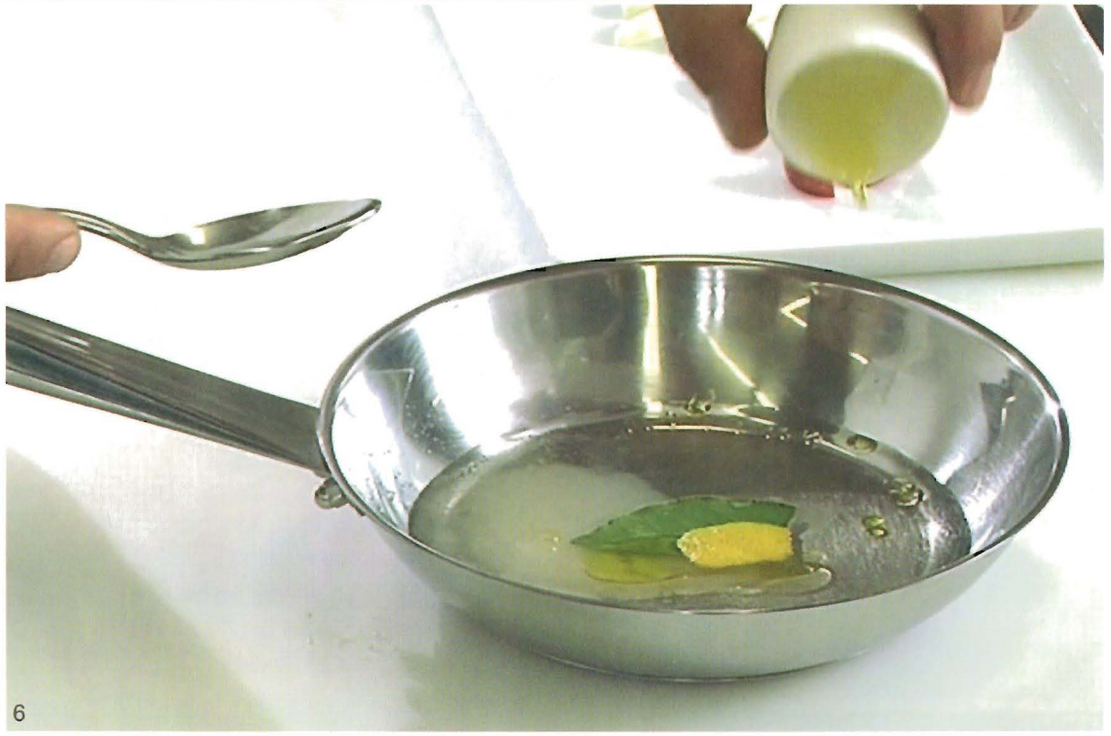
- Bloccare la coda dell'astice legandola con dello spago da cucina ad alcuni stecchini di legno, in modo che durante la cottura rimanga ben distesa e non si arricci (foto 1).
- Se si ha a disposizione un forno a vapore, adagiare l'astice su una placca e infornare per 5 minuti (a 100°C); sfornare, staccare le chele, immergere l'astice in acqua e ghiaccio per fermare la cottura e rimettere le chele in forno per due minuti, raffreddandole poi nello stesso modo. In alternativa, si può immergere l'astice in una pentola d'acqua bollente per 5 minuti, quindi scolarlo, staccare le chele, scottare queste ultime ancora per 2 minuti e raffreddare tutto in acqua e ghiaccio (foto 2).
- Per la salsa all'aceto mettere in una padella con poco olio lo scalogno tritato, qualche grano di pepe, una foglia di alloro, il cipollotto tritato, uno spicchio di aglio in camicia (non sbucciato) e lo zucchero. Far rosolare per qualche minuto, aggiungere l'aceto e, quando il composto si sarà parzialmente ritirato, unire il brodo vegetale (foto 3).
- Una volta che anche il brodo si sarà ridotto, incorporare la crema di latte e spegnere il fuoco appena giunge a bollore; con l'aiuto di un cucchiaio passare il composto in un colino a maglie molto fini e mettere da parte (foto 4).


2

3

4


5


6

- Pulire e tagliare in quattro i rapanelli, il sedano, prima per lungo e poi a piccoli rombi, il finocchio a spicchi sottilissimi. Quindi preparare il fondo in cui verranno glassate le verdure: in una casseruola versare lo spumante, lo zucchero, una foglia di alloro, la scorza di limone e un filo d'olio. Poco prima di servire, quando tutti gli altri ingredienti saranno pronti, portare a ebollizione e aggiungervi le verdure; cuocere per qualche minuto a fuoco moderato (foto 5 e 6).
- Lavare i pomodori, sbollentarli rapidamente e raffreddarli in acqua e ghiaccio; pelarli e tagliarli a spicchi eliminando i semi.

7

8

- A parte preparare uno sciroppo di acqua e zucchero: porre sul fornello un pentolino e mescolare i due ingredienti fino a quando il composto inizia a sobbollire. Togliere dal fuoco e versare lo sciroppo in una padella, unire la stecca di vaniglia e, quando sarà giunto a ebollizione, glassarvi per qualche secondo i pomodori (foto 7).
- Raffreddare i pomodori glassati in un contenitore posto all'interno di una boule con acqua e ghiaccio, quindi coprirli con lo sciroppo di vaniglia e lasciarli macerare fino al momento dell'utilizzo (foto 8).
- Liberare l'astice dalla steccatura e sgusciarlo, facendo attenzione a non sbriciolare la polpa, quindi estrarre la polpa anche dalle chele.
- Tagliare la polpa d'astice a tocchetti; decorare il piatto con la salsa all'aceto e disporvi l'astice, le verdurine appena glassate e i pomodori alla vaniglia (foto 9 e 10).
- Completare la guarnizione con delle sottilissime listarelle di vaniglia e con le erbette miste (foto 11-13).

9

10

11

12

13